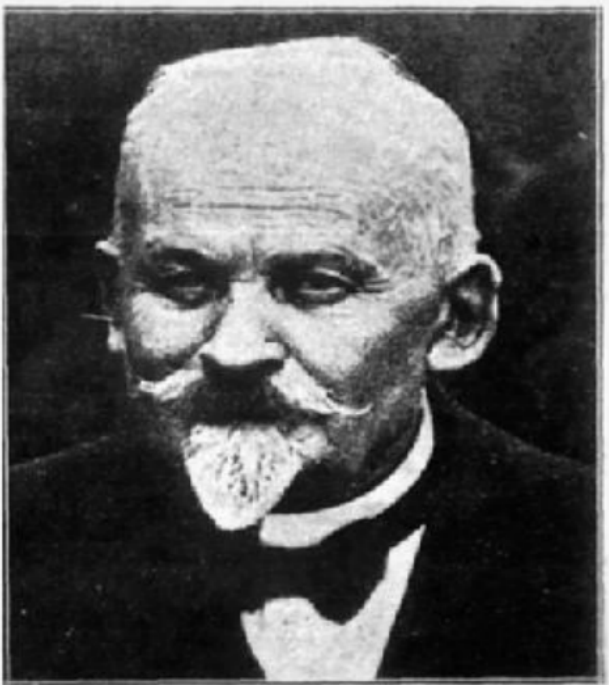
EMILE COUÉ

STĂPÂNIREA DE SINE
— SĂNĂTATEA —

PRIN

AUTOSUGGESTIE CONŞTIENTĂ

INTRODUCERE
DE
D. V. BARNOSCHI



* 1851 — E. COUÉ — † 1926

INSTITUTUL DE EDITURA CULTURA ROMÂNEASCĂ

Preţul Lei 40.

Emile Coué

STĂPÂNIREA DE SINE
– SĂNĂTATEA –
prin autosugestie conştientă

Introducere de D.V. BARNOSCHI
Membru al Societăţii de Psihologie Aplicată din Nancy

În romaneşte de M. C. după a 149-a ediţie franceză, cu autorizaţia autorului.

CULTURA ROMANEASCĂ
Institut de edituri, arte grafice şi confecţii din hârtie
BUCUREŞTI – STRADA PITAGORA, 18.
[Anul 1926]

———————————

Corectură [V1.0]: iulie 2018

———————————

„Nu voinţa, ci imaginaţia ne pune în mişcare”.

„Stăpânirea de Sine” este răspândită în Anglia, America, Franţa şi Germania, în sute de mii de exemplare. Cele mai principale oraşe din lume au Institute Coué, ridicate la rang de institute filantropice. La noi însă couéismul este atât de puţin cunoscut, încât abia după multă propagandă prin reviste şi ziare şi după aproape un an de zadarnice demersuri, am reuşit să găsesc un editor.

„Cultura Românească”, va fi răsplătită prin mulţumirea miilor de suferinzi ce-şi vor găsi vindecarea în această broşură.

D. V. B.

PREFAŢĂ LA A DOUA EDIŢIE

Vânzarea câtorva mii de exemplare în câteva luni dovedeşte că şi la noi materialismul nu mai satisface nici judecata, nici aspiraţiile omului.

Credinţa că sufletul este altceva decât materia, sau cel puţin că în noi mai este ceva care nu cade sub niciuna din legile cunoscute ale materiei, este o credinţă ce pune tot mai mult stăpânire pe judecata noastră şi determină tot mai mult filosofia vieţii noastre.

Şi apoi, omul învaţă să lege din ce în ce mai bine fenomenele şi ideile ce se prezintă disparat, adică devine tot mai inteligent.

Pe de altă parte, pricepem tot mai adânc lucruri pe care le credeam în totul şi definitiv ştiute. Adică revizuim limita ideilor admise.

Aşa fiind, broşura aceasta nu se putea să nu aibă succes, câtă vreme sunt mulţi, tot mai mulţi acei care îşi pun întrebări ca acestea: De ce munca făcută cu plăcere este mai puţin obositoare, decât aceeaşi lucrare făcută cu dezgust? Este oare în om o putere ce dă variabilitate rezistenţei materiei?

Şi desigur, nu este nimeni care să fi citit broşura şi să nu fi găsit în ea un caz de suferinţă fizică sau morală asemănător vreunei experienţe personale, şi să nu fi întrezărit şi pentru el, posibilitatea ameliorării prin încredere şi optimism.

Iar acel care măcar în glumă a spus seara şi dimineaţa formula autosugestiei generale, a trebuit să constate cel puţin folosul de a se fi culcat şi de a se fi sculat glumind, şi cu gând optimist, în locul obsesiei vreunei griji cu care adormea şi se trezea zilnic.

De aici, pe nesimţite, naşte o mângâietoare speranţă în puterea de înviorare a gândului bun şi totodată oarecare încredere în metoda alcătuită şi propovăduită de Coué.

Acest pas făcut, succesul „metodei” este asigurat, deoarece scepticismul odată zdruncinat se împrăştie ca fumul.

Dar couéismul a obţinut o preţioasă consacrare şi în ştiinţa oficială românească. Numele Coué şi forma sa de autosugestie generală, împodobesc pereţii sălilor *Spitalului Central de boli nervoase din Bucureşti*. Iar Directorul acestei admirabile instituţii, savantul profesor dr. Obreja m-a autorizat să scriu aici, că socoteşte de o mare valoare terapeutică utilizarea formulei Coué, deoarece se întemeiază pe doctrina ilustrului Bernheim pe care eminentul psihiatru o aprobă în totul. Sugestia, spune cu modestie marele nostru clinician, ne ajută mult în vindecarea bolnavilor şi adeseori ea singură îi vindecă.

D. V. B.

INTRODUCERE **[1]**

„Omul este ceea ce gândeşte”
(Pascal, după Psalmistul David).

Gândind într-un anumit fel, aşa cum arată Coué, omul poate să-şi păstreze sănătatea ameninţată sau să o redobândească, complet mai întotdeauna, dar fără excepţie să şi-o îmbunătăţească măcar; poate să-şi mărească considerabil spiritul de iniţiativă; poate să se vindece de obsesii primejdioase, să reziste probabil chiar unui *raptus anxietas;* poate să-şi dezvolte încrederea în sine; poate scăpa chiar de acel îngrozitor cancer al personalităţii, timiditatea: poate să dea puterii sale de muncă proporţii pe care nici nu le-a visat vreodată; din trist poate deveni vesel; din descurajat, plin de speranţe; din leneş, harnic; din mediocru, capabil; din nenorocit, fericit… din fată, băiat! Întrerupe desigur, cu cochetăria scepticismului, raţionalistul atotştiutor; adăugând încă, în ironie: şi toate aceste minuni le poate omul, numai repetând seara şi dimineaţa: „din zi în zi sunt tot mai bine şi din toate punctele de vedere”. Adevărat descântec!… Farmece!…

Şi cu toate acestea lucrul este chiar aşa, cu o singură mică, dar esenţială condiţie: Gândul cu care spui formula, credinţa ce pui în ea, să fie de natură a provoca sugestiile urmărite. Atât; ba mai este încă ceva: formula deşi generală, deşi prezentată de Coué ca suficientă în toate cazurile, în orice fel de rău fizic sau moral, totuşi trebuie ajutată de sugestii speciale, în împrejurări mai grele, sau când este necesară o anumită vindecare grabnică şi chiar cu preţul neglijării stării generale. De altfel, Coué însuşi a practicat şi a propovăduit sugestia specializată, paralel cu aceea a formulei generale.

Acei care au copilăreasca şi prostească pretenţie de a nu admite decât numai ceea ce cade sub modestele noastre simţuri şi intră în îngusta inteligenţă omenească, formează, împreună cu idioţii, categoria pe care Coué şi după el Baudouin **[2]**, o declară cu totul incapabilă de a putea vedea binefacerile autosugestiei conştientă. Într-adevăr, aceşti autori spun că nu-i şi nu poate fi nicio deosebire între acei care nu-i în stare să înţeleagă frazele ce le aude şi acel care nu consimte să le înţeleagă.

Coué, dându-şi seamă de primejdia raţionalismului într-un domeniu atât de nebulos încă, cum este ştiinţa sufletului, nu dă mai niciun fel de explicaţii şi declară că nici n-ar putea da; de la început însă, loveşte – lovitură de măciucă – cu fapte precise şi elocvente. Indiferent de calitatea bolnavului ce-i stă în faţă, om simplu, cultivat,

sau civilizat, înainte de orice convorbire, sub numele de experienţă premergătoare tratamentului, îl face să facă… o minune. Să cadă din picioare fără voie să nu poată să-şi descleşteze degetele, să nu poată ridica de pe masă un creion, sau propria lui mână, în dispreţul celei mai tari sforţări de voinţă. Astfel, acel care a voit să ridice creionul şi n-a putut, numai fiindcă în prealabil şi-a pus (sau i s-a pus) în minte ideea că acel creion cântăreşte o sută de kg., este un om convins că avem în noi o putere superioară voinţei şi înţelegerii noastre, şi că ea ne conduce.

Acest pas făcut, omul cuminte şi cu adevărat înţelept, devine modest şi primeşte cu bunăvoinţă explicaţiile şi sfaturile ce i se dau. Ba încă şi acel cu care experienţa n-a reuşit, dar a văzut sau citeşte, că a reuşit cu alţii, cade pe gânduri şi admite că nu strică să creadă şi unele lucruri pe care nu le pricepe. Însă omul superb, acel care *nu consimte* să înţeleagă ceea ce contrazice filosofia ce şi-a permis să-şi facă asupra vieţii, va găsi fenomenului o explicaţie idioată, pentru a-l reduce dacă nu chiar la o simplă scamatorie, dar la ceva fără importanţă, fiindcă ceea ce se clădeşte pe el este mai puţin pipăibil decât experienţa însăşi.

Omul cuminte îşi zice aşa: dacă în urma sugestiei (pe care ţi-o faci singur, sau ţi-o face un altul, fie şi prin hipnotizare, este tot una) că un creion cântăreşte o sută de kg., întreaga ta fiinţă, fizică şi psihică, se comportă faţă de creion ca şi cum într-adevăr ar avea o sută de kg., de ce să nu admit că orice altă sugestie, poate schimba tot atât de radical – şi de ce nu şi mai mult încă? – funcţiunea organelor şi atitudinea sistemului nervos? De ce să nu admit că ideea că sunt (adică sugestia), bolnav de ficat, va face muşchii, vinele, arterele şi nervii din regiunea acelui organ, să funcţioneze ca la omul bolnav? De ce să nu admit că ideea, ideea sinceră, credinţa (adică sugestia) că ficatul meu bolnav funcţionează în fiecare zi tot mai bine, poate determina o reală mai bună funcţiune a acestui organ? Am văzut doar că sub influenta unei idei, muşchii unui atlet nu pot ridica un creion, cu toată sforţarea sărmanului voinic.

Şi gândul celui impresionat de „experienţele premergătoare” se duce la alte minuni văzute sau auzite. La descântece şi farmece cu efecte precise. La faimoase experienţe ştiinţifice ca acelea ale profesorilor Rapin şi Bonjour, făcută într-o clinică şi în prezenţa studenţilor (o femeie este sugestionată să nască la dată fixă şi fără dureri)…

Un fakir (om ca toţi oamenii, şi de obicei slăbănog la trup) se aşază cu capul pe un scaun şi cu picioarele pe un altul. I se pune pe pântece o scândură, pe care se suie şi stă în echilibru un călăreţ cu cal cu tot. O bară de fler s-ar îndoi, dar omul acesta de carne şi de oase nu se îndoaie. Ori, rezistenta fizică a oaselor, ligamentelor şi tendoanelor,

experimentată în laborator, se dovedeşte inferioară greutăţii pe care totuşi o suportă fakirul. Explicaţia nu-i decât una, sau măcar această întrebare se impune: Nu cumva este în om o putere superioară materiei căreia îi comandă, o transformă şi care scapă controlului ei? Şi atunci, de ce să nu admitem că aceeaşi putere, poate în anumite condiţii, să redea elasticitatea unor muşchi de mulţi ani paralizaţi.

Sau: unii reuşesc, prin autosugestie sau heterosugestie, să aibă, instantaneu, în oricare parte a corpului, la alegere, o hemoragie. Atunci, trebuie admis, că aceeaşi putere misterioasă sub influenţa altei sugestii poate să provoace o îngrămădire de sânge, în orice organ, pentru vindecarea sau îmbolnăvirea lui. **[3]**

*

…Şi gândul celui impresionat de „experienţele premergătoare", dacă este un credincios, i se mai duce şi la cuvântul lui Dumnezeu, că *prin credinţă te vei mântui, că prin credinţă se mută din loc munţii…*

Unii nu-ndrăznesc să cedeze evidenţei că în om este o misterioasă putere superioară materiei şi cu aparenţe de atotputernicie, pe care totuşi ar putea-o stăpâni, de teamă să nu se facă vinovaţi de profanarea încercată de Titani. Însă, cu mai multă îndrăzneală de gândire, aceste spirite de adâncă religiozitate, ar ajunge să admită că Dumnezeu n-a putut să se dea pe sine însuşi omului drept ideal, pentru ca apoi să stea în calea perfectării lui.

Oricât de sus s-ar înălţa mintea şi puterile omului Dumnezeul religiei sale rămâne şi mai sus şi tot în afară.

Ştiinţa sufletului oricât de departe ar merge, nu s-ar putea opune niciunei religii, fiindcă orice ar face, n-ar putea să se ocupe decât de „cauzele secunde", ca toate încercările a tot ce este legat de glie; oricare ştiinţă, vrând-nevrând, lasă fiecăruia posibilitatea să-şi explice cum crede şi „cauza primordială" şi „viaţa în sine".

Dar oare Isus n-a îngăduit, n-a poruncit chiar, toate îndrăznelile spiritului, când a spus: *„Sufletul este viaţa, nu materia"*? **[4]** .

Evident nu aici ar putea fi dezbătută această mare problemă şi de aceea vom atrage numai atenţia, pentru liniştirea unora, că preoţi distinşi nu văd cum minunile sugestiei ar putea atinge Biblia sau Evanghelia.

Acum un veac încă (sugestia este doar demult cunoscută, ca şi aurul în apa mării, dar tot atât de puţin folosită. Coué n-a făcut decât să inventeze mijlocul de-a capta toată bogăţia ce conţine, transformând-o în… lingouri preţioase), le Père Gratry a spus: *Vrei să-ţi îndoieşti timpul? Fă-ţi somnul să lucreze… preparându-i seara materialul necesar… Spiritul printr-un fel de fermentaţiune ascunsă, face să se dezvolte germenul pus în el…* **[5]**

Biserica anglicană, acum câţiva ani a adoptat însuşi couéismul, din momentul în care Rev. Canon E. O. Barnés l-a propovăduit în chiar catedrala Londrei.

*

Poate nimic nu-i mai greu de înţeles şi mai ales de primit, decât ideea sau fapta simplă, care însă contrazice prea direct şi prea energic idei şi fapte în prealabil admise ca definitive. Are un adânc înţeles snoava cu grecul care nu văzuse decât mori de apă şi căruia după ce i se arată şi i se explică o moară de vânt, spune: „Pricep eu că este moară de vânt. Dar nu văd pe unde vine apa la dânsa".

Ce poate să izbească mai mult „bunul simţ" spun unii cu superioritate, decât pretenţia că dacă te doare ceva şi te gândeşti că nu te doare, îţi trece?… Şi ceea ce este şi mai supărător, este că Coué nu are deloc milă, operează fără cloroform. Cloroformul ar fi un volum de o mie de pagini îmbâcsit, savant şi întortocheat; fiindcă citind omul o lună, lovindu-se de contradicţii şi pricepând numai pe jumătate, capitulează mai onorabil. Vanitatea îi este satisfăcută căci doar ideile lui cele vechi n-a putut să i le scoată autorul decât cu 5 kg. de hârtie şi două ocale de cerneală! Şi apoi, o carte mare trebuie să conţină şi destule prostii, pentru ca cititorul observându-le să aibă satisfacţia, pe ici pe colo, că are şi el dreptate.

O pildă elocventă este Freud. Şi el a venit cu o genială descoperire în psihologie, dar ştiind să o înece într-un noian de volume, a fost acuzat de toate, numai de copilărie nu. Căci „copilării", „fleacuri", „jocuri de societate", sunt epitetele cele mai cu succes prin care se atacă couéismul. Ce păcat că Coué n-a scris un volum savant (ar fi uşor de făcut), despre utilitatea în autosugestie a şnurului cu noduri, pe care-l recomandă fără de nicio lămurire! Coué s-a înşelat socotind, că tot omul care vede minunea nu se poate să nu creadă; pe când pare a fi mai adevărat, că acel care nu crede în prealabil, nu vede nici chiar ceea ce sare în ochi.

*

Coué s-a născut la 26 februarie 1857 în Troyes. Şi a murit în Nancy, la 2 iulie 1926. Se trăgea dintr-o veche familie nobilă scăpătată, Coué de la Touche. Chimist prin studii şi aplicaţie intelectuală, farmacist de meserie câtva timp, şi nicidecum măcar autodidact în ale psihologiei şi medicinei, a descoperit noi şi fundamentale legi psihologice. Astfel, acelor care susţin că geniul nu este decât muncă îndelungată şi răbdătoare, li se poate da, în Coué, pildă că, cel puţin câteodată, geniul este numai scânteie… genială.

Dar fiindcă şi scânteia trebuie să aibă o legătură cu ceva existent deja, putem spune că experienţele marelui *Liébault* au aprins scânteia

în spiritul lui Coué.

Cam pe la 1900 Coué îşi simte concepţiile închegate şi le vede verificate prin succesul ce obţine practicând deja pe o scară întinsă vindecarea prin sugestie; însă la acea epocă se ajuta încă de hipnotism. Peste zece ani sistemul său ia formă definitivă. Faimoasa „metodă" este născută şi începe surprinzătoarea dezvoltare a ceea ce se numeşte în psihologie „noua şcoală de la Nancy".

Când mii de oameni de pretutindeni au început să se perinde prin casa şi grădiniţa lui Coué şi să ducă în lume vestea mare a vindecării miraculoase şi faima bunului apostol, care nu primea un ban de la nimeni, nici spiritul de rutină, nici invidia, nici prostia n-au mai avut curaj să dispreţuiască „metoda".

În toţi aceşti vreo douăzeci de ani în care Coué a practicat cu „metoda" definitiv fixată, din zecile de mii de persoane ce l-au ascultat, n-a ieşit adversarul care să-i poată zdruncina opera. Desigur au plecat de la el unii nevindecaţi sau neconvinşi, dar mii şi mii i-au înţeles „metoda" sau măcar au beneficiat de ea.

Să ia aminte la aceste fapte, acei care citind broşura ar fi ispitiţi, la unele pagini, să surâdă, spunând neînţeleapta vorbă „nu se poate".

Se poate!… Şi se poate, pentru că în vreme ce mulţimea era cucerită, savanţi, unii cu reputaţie mondială, consacrau valoarea ştiinţifică a couéismului.

Ch. Baudouin, profesor la Universitatea şi la institutul J.J. Rouseau din Geneva este acel care a făcut legătură între empirismul lui Coué şi ştiinţă. Prin lucrări importante, Baudouin încadrează couéismul în datele ştiinţifice pozitive, construind admirabile teorii pentru „metoda" lui Coué. Studiile lui Baudouin au fost apreciate de profesorul de la Facultatea din Kehl, *F. Weinhandl*, şi stau la baza lucrărilor medicilor *Lestchinski* şi *Lorié* din Elveţia. *F. Pierce* (Anglia), *Brooks* (America).

Mai putem afirma că celebrul profesor şi clinician de la Berlin, *Lazarus*, aprobă şi utilizează într-o oarecare măsură couéismul. De asemenea medicii *Fauvel, Laenar, Proust, Viriot* şi chiar şeful de clinică cunoscutul *Bérillon*, toţi din Paris, practică „metoda".

Profesorul *Klempner* bine cunoscutul clinician – relatează dr. *F. Klein* din Stuttgart în revista Psyh. Nancy la 14 Mal 1925 – a spus într-o reuniune a Societăţii de medicină din Berlin, că Coué este o personalitate care merită cea mai înaltă consideraţie.

Cunoscuţii savanţi – profesori la Geneva – *P. Bovet* şi *Ed. Claparéde* pot fi şi el socotiţi printre acei care au primit couéismul.

Cu ocazia morţii lui Coué, presa din lumea întreagă i-a celebrat meritele. De pildă „l'Eclair" din Nancy (9 iulie 1926) sub iscălitura doctorului *Remy*, în numele Institutului Coué din Paris spune: „Istoria va scrie că Coué întemeind psihismul experimental a dat moralei şi

fiziologiei ceea ce Napoleon numea temelia de granit".

Sau „Vosische Zeitung" din 4 iulie 1926: „…Pretutindeni unde se citeşte o gazetă, se găsesc oameni care cred în Coué şi aşteaptă leacul de la metoda lui. Mulţi gânditori văd în Coué pe apostolul medicinei viitorului".

Am citat din ziarele ce am avut la îndemână: dar s-ar putea umplea zeci de pagini cu asemenea extrase.

Pe la sfârşitul lui mai 1925, a apărut în principalele reviste şi ziare de pretutindeni următoarea declaraţie, făcută cu solemnitate de certificat.

… „Fiindcă am fost rugat să-mi dau părerea asupra valorii actuale şi viitoare a Institutului Coué de Educaţie Psihică din Paris, am onoarea să declar cele ce urmează: Institutul este cu deosebire folositor din punct de vedere al cercetărilor psihice, pentru că se sprijină pe temelia pusă de Noua Şcoală de Psihologie aplicată din Nancy, care se bucură de aprobarea unor renumiţi psihologi din Anglia precum şi din alte părţi ale Europei şi din America.

Rezultatele obţinute de Coué la clinica din Nancy, ca şi acele obţinute la cea din Paris, în vindecarea tulburărilor funcţionale nervoase şi în uşurarea bolilor organice, au minunat lumea întreagă.

Aceleaşi rezultate se obţin la Londra şi în alte părţi în clinici alcătuite după modelul acelei de la Nancy. Mişcarea provocată de Institut este de o importanţă ştiinţifică internaţională din punct de vedere al ameliorării bolilor ale căror suferinţe n-au fost până acum îndeajuns uşurate.

Institutul de la Paris merită încurajarea guvernului francez, pentru că ajută şi va ajuta încă şi mai mult la răspândirea în lume a unei metode întemeiate pe legea rezultatului opus sforţării, formulată pentru întâia oară de Coué şi recunoscută drept un adevăr simplu de o Importanţă capitală.

Simplicitatea metodei lui Coué, profesată gratuit de către Institutul Coué din Paris, metodă ce este la îndemâna spiritelor celor mai puţin cultivate, face din acest institut un centru de filantropie care merită să fie susţinut din toate puterile."

13 Mai 1925.

Montagu S. Monier-Williams, M. A. Universitatea din Oxford. Membru în colegiul regal de chirurgie al Angliei. Licenţiat al colegiului regal de medicină din Londra. Medic al Clinicii de Educaţie psihică din Londra (Chelsea), unde se aplică metoda Coué. Membru onorar al Societăţii Lorene de Psihologie aplicată din Nancy.

Şi, savanţii de pretutindeni, despre care aminteşte Monier-Williams, sunt profesori universitari, sau conducători de clinici, sau celebri practicieni.

Dar, cel mai impresionant certificat ai couéismului, este chipul în

care s-a stins Coué. Bunul apostol a fost sănătos, vioi, lucid, tânăr, până în ajunul morţii sale şi totuşi a murit de o totală uzură, datorită surmenajului din ultimii ani. (Aşa afirmă acei care au vorbit la mormânt, acei care au scris despre ultimele lui zile, precum şi însăşi dna Coué, într-o scrisoare ce mi-a făcut cinstea să-mi adreseze în legătură cu alcătuirea ediţiei româneşti a „Stăpânirii de sine").

Gândindu-ne bine, ne dăm seama că nici n-ar putea muri altfel acel care practică cu neclintită credinţă şi fără întrerupere „metoda". Viaţa uzează organele, aceasta-i legea firii; dar o anumită atitudine mentală, prin misterioasa putere a inconştientului, le poate înviora şi astfel le înlesneşte şi prelungeşte rezistenţa.

Fără „metoda" boala îşi face repede foc în vreun organ oarecare, după legea celei mai slabe rezistenţe, şi îmbătrânitul sau surmenatul moare, de o boală organică, cu câţiva ani mai degrabă şi asistând la decrepitudinea fiinţei lui.

Toţi acei care au murit în felul lui Coué – de pildă Sara Bernhardt – înainte de couéism şi de când lumea, au practicat intuitiv, instinctiv, principiile „metodei". Căci legea pe care Coué a descoperit-o, unii au trăit-o şi o trăiesc (doar nu se poate descoperi decât ceea ce există).

Coué n-a făcut decât să pună acea lege la dispoziţia tuturor, adică a marii majorităţi care n-are norocul să o trăiască instinctiv, sau care n-o trăieşte decât mai mult sau mai puţin incomplet. Pasteur nu este mai puţin mare şi binele ce-a făcut omenirii nu este mai puţin preţios, dacă şi înaintea lui au putut fi unii care să nimerească vreun fel de profilaxie pasteuriană a unor boli. Isus nu este mai puţin Dumnezeu şi binele adus de creştinism mai mic, fiindcă profetul Isaia practica şi propovăduia, în mare parte, morala creştină.

*

Couéismul provoacă, în rezumat, această întrebare: Cum se poate ca gândind – cu convingere, cu excluderea oricărui alt gând, fără sforţare, dar în fine numai gândind – să influenţăm, să ne modificăm funcţiunea organelor şi apoi însăşi starea lor?

S-au scris volume – (de cercetat mai ales prof. Baudouin) – pentru încadrarea couéismului în ştiinţa oficială. Vom încerca, nu un rezumat al teoriilor ce s-au alcătuit, ci o lămurire a datelor problemei.

De la început trebuiesc părăsite concepţiile materialismului clasic. Lucru destul de greu pentru generaţiile crescute la umbra pozitivismului. Cei mulţi, care, ca mine, au început să gândească într-o atmosferă dominată de Comte şi Büchner şi s-au lăsat seduşi de comparaţia cu sufletul ceasornicului, ajung cu greu la *animism*, deşi sunt nevoiţi să recunoască adevărurile couéismului. Căci, să nu ne speriem de cuvinte: noua psihologie duce drept la *animism*, sau măcar la un *neoanimism* combinat cu vreun neo-monism.

Secolul trecut, orbit de luminile pozitivismului, a făcut abstracţie totală de tot ce s-a gândit şi s-a încercat sub numele de animism, ca şi de ocultism sau alchimie, ca de tot ce nu putea fi matematic pipăit. Fără ecou era şi argumentarea celor care se îndoiau, ca şi afirmaţia lui Berthelot, că noile teorii asupra naturii materiei sunt profundele vederi ale primilor alchimişti. Fără ecou aparent, căci orice idee modifică filosofia omenirii, măcar atât cât fiecare miligrad de căldură mai mult modifică presiunea aburului din cazan; dar nimic nu se vede, până când nu izbucneşte mişcarea sau explozia, sau până când ideea nu s-a transformat în credinţă, însă atunci răstoarnă idolii credinţelor de până ieri. Mintea – spunea Luther – este ca un om beat călare: îl îndrepţi într-o parte, cade în cealaltă.

O putere deasupra materiei, căreia să-i schimbe legile până acum cunoscute, aşa cum arată couéismul, adică ceva care pare a fi de altă origină decât materia, adică sufletul, să amintim că este ceva a cărui existenţă este admisă de un gânditor din cei mai cu multă autoritate astăzi, de Bergson. Într-un interviu (citez din memorie) marele filosof spunea: Sufletul depinde de creier ca o haină de cuierul ce-o ţine. De unde nu rezultă că haina căzând din cuiul putrezit, n-ar mai exista nici ea.

Prin urmare, de la mecanismul de ceasornic ajungem la scânteia divină, care se adaugă trupului şi face cu el… minuni. Dar, poate, numai de la o exagerare la alta.

Noua psihologie va avea la bază o răsturnare de valori: în locul inteligenţei, intuiţia; în locul voinţei, imaginaţia; în locul conştiinţei, inconştientul.

N-am putea arăta mai bine care sunt proporţiile ce mijesc la orizont, decât pornind de la comparaţia lui Renan că inteligenţa nu-i decât o spumă la suprafaţa instinctelor şi amplificând-o după cum urmează: Sufletul este o fiertură veche, de când este viaţa pe pământ, la a cărei suprafaţă, târziu de tot, aproape de apariţia omului, a ieşit puţină spumă. Valoarea acestei spume este minimă, ca şi a aceleia ce se ridică într-o tingire în care fierbe dulceaţă de zmeură; este de un alb murdar, are un gust de înăcrit şi conţine toţi viermii fructului; totuşi nu i se pot nega oarecari calităţi nutritive.

Pe aceste baze, când se vor trage cele mai îndepărtate concluzii, noua psihologie va clădi o lume nouă şi mai bună, iar numele Bergson şi Coué vor fi ale unor binecuvântaţi precursori.

Couéismul dovedeşte superioritatea inconştientului asupra conştiinţei; captează tezaurul de puteri nebănuite al inconştientului, utilizându-l în chip conştient; şi reduce inteligenţa la o funcţie oarecum mecanică de aparat care să declanşeze uriaşele forţe inconştiente.

Dar ce este inconştientul?

Un profesor de electricitate de la Paris, celebru fizician, la o deschidere de cursuri spunea: Ar fi natural să începem prin a ne întreba ce este electricitatea. Dar aş răspunde că habar n-am! Şi chiar dacă bănuiesc ceva, nu prea ar fi de folos să pierdem vremea căutând adevărul acesta… Să-i studiem mai bine însuşirile, manifestările, transformările.

Evident, unor prea complicate, adânci şi cu pretenţia de complete cercetări asupra inconştientului, li s-ar putea aplica ironia lui Anatole France la adresa teologiei al cărei obiect, spunea el, este de a studia incognoscibilul cu o minuţioasă exactitate.

Reluând vechea comparaţie că sufletul ar fi ca un apartament cu două camere, una conştientul şi alta inconştientul, vom spune că noua psihologie stabileşte între ele un mijloc conştient de comunicaţie, cu următoarele două binefăcătoare ţeluri: a) captarea imenselor puteri ale inconştientului, pentru a fi conştient utilizate, adică stăpânirea şi conducerea imaginaţiei, ceea ce se face prin autosugestia noii şcoli de la Nancy (Couéismul) şi b) Extirparea din inconştient a ceea ce este acolo morbid, otrăvitor pentru viaţa psihică şi fizică a omului, ceea ce se face prin psihanaliză (Freudismul).

Inconştientul, prin marele simpatic şi prin nervii vazo-motorii, reglează viaţa animală a corpului. Aceasta este definitiv admis. O simplă reprezentare – recunoştea chiar Charcot – poate să fie pricina unei boli fizice. Iar Bernheim: sugestia lucrează asupra organului prin intermediul funcţiei lui.

Inconştientul lăsat în pace îşi îndeplineşte orbeşte funcţiunea sa de regulatorul vieţii vegetative şi atâta tot. Conştiinţa are rolul de a-i da şi dânsa directive; dar personaj pretenţios şi mai totdeauna copil rău şi rău crescut, adesea ori i le dă alandala. Inconştientul, primind indicaţiile conştiinţei le execută cu precizie, dar, evident fără niciun fel de discernământ. El este ca o sferă alunecoasă, care pusă pe o tavă de asemenea alunecoasă, simte cea mai uşoară înclinaţie dată tăvii şi odată direcţiunea luată, se rostogoleşte până în marginea ei. Dar cu orbească supunere îşi schimbă drumul, când dăm tăvii altă înclinaţie, fie de asemenea abia perceptibilă… Şi de aceea nu pot fi oameni de acţiune acei cu spirite prea analitice.

Acei care judecă, şovăie, doresc, speră în toate felurile posibile asupra unuia şi aceluiaşi lucru, dau inconştientului lor, aproape deodată – exact deodată nu se poate, o lege psihologică se opune – zeci de ordine contradictorii, pe care acesta nu le poate executa, fiindcă i se dau fără rost. Nu le poate executa, dar absolut pe toate le înregistrează în vederea imperativului unei alte legi care spune că orice imagine tinde să se realizeze. Le înregistrează şi spre a lor înfăptuire îndreaptă, din umbră şi fără ca noi să ne dăm seama, toată

activitatea noastră, punând în serviciul acestui ţel, chiar funcţiile noastre vegetative. Astfel se realizează la întâmplare câte un ordin, nici cel mai potrivit, nici cel mai dorit. Mica sferă pe o tavă tremurată în toate părţile, sfârşeşte totuşi prin a atinge o margine, dar la întâmplare. Aşa se explică anarhia unor vieţi ce ar fi putut fi frumoase şi fecunde.

*

Sugestia este o idee care se transformă în act (Bernheim) **[6]**. Sau şi mai bine: „Realizarea subconştientă a unei idei" (Baudouin). Acest autor adaugă: sugestia astfel înţeleasă, este o formă definitivă a activităţii psihologice şi care astfel ia loc alături de formele clasice: instinct, obicei, voinţă. *Sugestia* este faţă de *voinţă*, ceea ce *complexul* este faţă de *sentiment* şi *intuiţia* faţă de *inteligenţă*.

Sugestia este de mai multe feluri:

Sugestia spontană, care se produce de la sine şi de obicei când este mai puţin dorită. O pildă: Cunosc pe cineva care poate susţine în franţuzeşte fără greşeală, orice fel de discuţii; când însă ar fi în faţa uneia din acele persoane ridicole, din înalta noastră societate pentru care o greşeală de limba franceză declasează, atunci la fiecare frază face greşeli elementare, pierzând chiar accentul limbii, pe care de altfel îl are corect.

Sugestia provocată, de către cineva cu prestigiu firesc sau ocazional; sau de către medic prin hipnotizare.

Sugestia conştientă, adică *Autosugestia*.

Orice *sugestia* se reduce la *Autosugestie*.

Numai o imagine acceptată declanşează mecanismul de realizare. Acceptarea poate fi instantanee ca în sugestia spontană, poate fi impusă de un altul prin convingere sau fascinare, sau prin dezagregarea *centrului O de poligon* (somn hipnotic); mai poate fi conştientă, adică autosugestia propriu-zisă şi de care ne ocupăm aici.

Autosugestia se produce prin jocul următoarelor mai principale legi psihologice:

1. Orice imagine tinde să se realizeze. Cel mai mic gând nu se pierde, el lasă o urmă în inconştient, care va lupta, cu îndărătnicia inerţiei, până la moartea individului (poate şi după…) ca să-l înfăptuiască, înfrângând rezistenţa gândurilor contrarii ce şi ele tind la realizare. Şi după cum niciun om nu scapă imaculat din lupta vieţii, tot aşa, nimic imaginat nu se realizează nealterat de lupta cu celelalte gânduri. Câteodată nu se realizează decât cu totul transformat, sau realizarea constă numai în transformarea ce a provocat în felul realizării celorlalte idei. (Teoria sublimării, a refulării, etc.)

Dacă am înţeles bine spiritul acestei legi, atunci ea nu este exact formulată. Cuvântul „tinde”, nu implică numaidecât realizare, căci ceea ce numai tinde, poate şi nici să ajungă, iar pe de altă parte, lipseşte ideea de transformare. De aceea aş prefera: *Orice imagine tinde să se realizeze integral: şi oricât de puţin sau măcar transformată, tot se realizează*. Ca formulă este poate prea lung, dar să fim cel puţin lămuriţi că numai aşa trebuie înţeleasă legea.

2. Se realizează imaginea care predomină în spirit. Această lege este consecinţa celei precedente şi se explică mai bine în lumina teoriei monoideismului lui Ch. Richet.

3. Convingerea determină sugestia numai prin aceea că neutralizează sugestiile contrarii.

Sugestia prin convingere este sistemul celebrului dr. Dubois, care tratează pe această cale neurastenia, şi cu mult succes. Din nenorocire sistemul este precar şi periculos: Când bolnavul nu poate fi convins, boala sa va fi considerabil agravată; şi apoi, nici nu sunt prea mulţi bolnavii cu care se poate raţiona asupra bolilor.

Şcoala nouă de la Nancy însă, a găsit şi perfecţionat următoarele căi pentru neutralizat sugestiile contrarii.

O imagine poate fi făcută predominantă în spirit prin:

a) Concentrarea atenţiei asupra ei. Însă concentrare fără sforţare, ceea ce se realizează printr-o fascinare artificial provocată; izolare, destindere trupească, afirmare cu monotonie a ideii date, destinderea spiritului într-un fel de apatie mintală, şnurul cu noduri (vezi Coué pentru proceduri şi Baudouin pentru explicaţii ştiinţifice).

b) Emoţia care ar întovărăşi imaginea. Dorinţa, frica, speranţa fac cu uşurinţă să predomine o imagine, când nu fac să predomine imaginea nereuşitei imaginii dorite, temute sau nădăjduite.

c) Obicei. Adică prin exerciţiu repetat şi executat mereu tot mai puţin conştient.

d) Imitaţie. Legile lui Tarde văzute în lumina noii psihologii, capătă o surprinzătoare amploare pe care vom încerca s-o analizăm într-un studiu special.

e) Repetare. S-ar putea spune că repetarea singură poate să aducă predominarea ideii propuse, fiindcă, cu încetul, o face să intre în spirit pe cale oarecum mecanică şi ea îi creează acolo celelalte condiţii necesare.

Această lege este una din virtuţile prin care operează formula lui Coué *(„În fiecare zi sunt tot mai bine şi din toate punctele de vedere”)*. Prin care a operat la Roma formula lui Caton *(„Ceterum censeo Charthaginem esse delendam”)*. Este recomandată în cărţile sfinte ale vechii Indii. În Japonia filosoful cunoscut în ştiinţă, Tu-Se-Ka-Ri,

supranumit „marele preot al imaginaţiei” a recomandat o formulă analoagă: *„astăzi toate îmi merg mai bine”*. Prin repetare triumfă calomnia, prin repetare se consacră gloriile, prin repetare se falsifică istoria, prin repetare se mână popoarele.

Dar *a face* să predomine o imagine, înseamnă a conduce imaginaţia cu inteligenta. A conduce adică o putere formidabilă cu o alta foarte bicisnică. Lucrul se poate totuşi, după cum prin „trucuri” de jiu-jitzu un copil poate doborî un atlet. Descoperirea acestor trucuri şi sistematizarea lor este marele merit a lui Coué după cum încadrarea lor în ştiinţă va fi al psihologiei secolului acestuia.

4. Legea rezultatului opus sforţării, sau cum o numeşte Baudouin, a efortului convertit. Această lege este principala, geniala descoperire a lui Coué. Este temelia couéismului şi pe înţelegerea şi aplicarea ei până în cele mai îndepărtate consecinţe, se va reface atitudinea omului la lupta vieţii, adică se va schimba aspectul lumii.

Coué formulase astfel legea: *când voinţa şi cu imaginaţia sunt în conflict, imaginaţia învinge întotdeauna, fără excepţie, puterea ei fiind în proporţie directă cu pătratul voinţei: iar când sunt de acord, puterile lor nu se adună, ci se multiplică una prin alta.*

Prezentând legea cu atâta rigiditate matematică Coué a înlesnit critica, cu toate că a avut grija să spună singur, că formula nu-i decât un mod de a vorbi mai plastic şi nicidecum o adevărată preciziune matematică. Totuşi rămâne în mintea cititorului impresia de neexactitate şi mai ales din pricina cuvântului imaginaţie, care este aproape amfibologic. Desigur nu-i vorba de conflictul dintre voinţă şi divagările spiritului, vagi închipuiri, fantezii…; ci de imaginea psihologică, de ideea izolată, de reprezentarea precisă şi dominantă ce ne-am face, în sens contrar, despre exact acelaşi lucru pe care-l voim.

În clasicul exemplu cu ciclistul începător, acesta îşi imaginează neputinţa evitării bolovanului pe care voieşte să-l evite. Numai astfel de conflicte, bine limitate, ca două lucruri ce se suprapun perfect, are în vedere legea lui Coué.

Să observăm însă că „imaginaţia” în acest înţeles, s-ar putea exprima mai clar în româneşte, printr-un alt cuvânt vag, prin „credinţă”. Ciclistul „crede” că nu va putea evita bolovanul pe care voieşte să-l evite. Aşa fiind, aforismul pe care Coué l-a pus în fruntea cărţii lui, mi se pate că trebuie înţeles astfel: „Nu voinţa, ci credinţa ne pune în mişcare”. Ca formulă este mult mai puţin ştiinţific, dar desigur mult mai lămurit.

Sunt incalculabile urmările legii lui Coué. Voinţa! Nobila, a tot puternica voinţă este detronată! Nu este dar decât o jucărie în puterea imaginaţiei. Câte se vor explica de-acum şi câte se vor îndrepta! Ceea ce cunoaştem sub numele de *oameni de mare voinţă*, nu sunt în

realitate decât oameni de mare încredere în ei. Ceea ce vor, ei înfăptuiesc nu pentru că voiesc cu străşnicie, ci pentru că şi numai dacă, îşi imaginează în acelaşi timp că pot, că lucrul e realizabil uşor pentru ei; şi atunci reuşesc chiar de voiesc cu indolenţă, chiar de nu sunt capabili decât de sforţări de voinţă sub-mediocră. Inconştientul înfăptuieşte, pe căi de el cunoscute, iar cu opera lui se împăunează voinţa. Aşa fiind, voinţă eroică, napoleoniană, se poate găsi şi la oameni care n-au reuşit mai nimic în viaţa lor; dar acel puţin pe care l-au înfăptuit este o minune, dacă ţinem seamă că au fost chinuiţi de o imaginaţie difuză, de neîncredere în ei, de pesimism, de îndoială filosofică, de scepticism, etc.

De ce imaginaţia înfrânge voinţa, Coué nu ne explică; dar face mai mult, ne dovedeşte repede şi peremtoriu prin „experienţele premergătoare". Baudouin face o luminoasă comparaţie cu o conductă de gaz, care ar alimenta două becuri, unul închis şi altul aprins. Oricât de mult gaz se va împinge în conductă, nu se va reuşi aprinderea becului închis, ci din contra, se va mări flacăra celui aprins. Tot aşa, sforţările de a stăpâni „râsul nebun" nu fac decât să mărească râsul.

„Râsul nebun" este un elocvent şi ironic răspuns acelor ce n-au voit să accepte legea lui Coué. Probabil că nici Napoleon nu şi l-a putut stăpâni…

Explorând calea deschisă de Coué, nouă ni se pare că „rezultatul opus sforţării" este consecinţa slăbiciunii, grosolăniei aparatului numit inteligenţă.

Este stabilit că inconştientul este mai abil decât conştiinţa. Chiar dacă geniul n-ar fi decât muncă conştientă acumulată, nu-i mai puţin adevărat că cuvântul decisiv răsare în spirit deodată, pe negândite, din inconştient. În domeniul fizic lucrul este evident la fiecare gest: mişcarea reflexă este mai precisă decât cea gândită.

Dar omul – în prostia lui – mândru de inteligenţa lui, ambiţionând să-şi conducă conştient viaţa până în cele mai mici amănunte, ignorând puterile inconştientului şi neputând să se laude cu ele, fiindcă nu-şi poate atribui niciun merit pentru abilitatea lor şi mai ales având o explicabilă neîncredere în ceva atât de nebulos şi de insesizabil cum este inconştientul, este firesc ca vrând cu tot dinadinsul ceva de care l-ar atârna fericirea sau viaţa, să-şi încordeze arma pe care o poate manevra mai sigur, neglijând pe aceea care, deşi mai bună, îi este mai străină. Să presupunem un primitiv, care ar vedea înaintând spre el, cu gând de omor, un civilizat cu o subţirică spadă de duel în mână. Primitivul nu se va repezi, având alegerea, nici la o armă similară, nici la un pistol despre a cărui întrebuinţare habar n-are, ci la un voinic ciomag noduros.

Când în noianul de imagini din inconştient, ce-şi caută realizarea, două opuse ajung preponderante, va fi învinsă aceea în slujba căreia se

pune inteligenţa (voinţa); fiindcă aceasta, neîncrezătoare în mijloacele inconştientului, îl va împiedica să o realizeze, fără ca dânsa să o poată realiza. Voinţa, luând frânele realizării imaginii din mâinile inconştientului, duce acea imagine la înfrângere sigură şi la victorie uşoară imaginea opusă. Şi n-ar putea fi altfel, fiindcă conştiinţa s-a apucat de o meserie pe care n-o cunoaşte, iar inconştientul rămâne liber să-şi exercite meseria lui asupra imaginii opuse liberată de concurenţa celeilalte.

Să lămurim teoria noastră asupra acestei legi, prin exemplul cu biciclistul începător. Acesta nu-şi imaginează propriu-zis că va da peste obstacol, ci numai se teme că va da. Se teme şi atunci nu vrea să-şi părăsească soarta în mâinile unui personaj misterios: inconştientul! – care îi pretinde pentru a-l servi, să renunţe la „demnitatea lui de fiinţă conştientă". Se teme, vrea să nu cadă, vrea cu tărie, cu eroism, se încordează şi încearcă să-şi ţină un perfect echilibru calculând *(risum teneatis!)* cele mai fine nuanţe de mişcare necesare echilibrului.

Sau exemplul cu acel care merge pe o scândură, dar de pe aceeaşi scândură cade sigur dacă ar fi ridicată la înălţimea unei biserici. (Pentru suprimarea discuţiei asupra ceea ce este ameţeala prăpastiei, ne putem închipui că scândura este cuprinsă într-un plan de hârtie care împiedică vederea adâncimii, nu însă şi căderea). Să presupunem că scândura ar fi înălţată treptat. Omul nostru va trece pe ea cu pas sigur şi la jumătate de metru deasupra pământului, şi la un metru; dar de aici în sus siguranţa va fi în proporţie cu teama, căderea devenind sigură de la înălţimea de la care îşi va imagina că prăbuşindu-se moartea este sigură. Şi exact în acelaşi proporţie va creşte voinţa şi sforţarea intelectuală de a nu lăsa inconştientului, nici mişcarea şoldului, nici a genunchiului, nici felul de a pune talpa pe pământ, nici echilibrul pe un picior în facerea pasului, nimic, nimic…

Din toate acestea rezultă pentru noi, că legea efortului convertit ar putea fi formulată mai bine astfel:

Când două imagini opuse predomină spiritul, fiecare tinzând să se realizeze prin învingerea celeilalte, va fi învinsă aceea ale cărei mijloace inconştiente de realizare vor fi paralizate de mijloacele conştiente pe care voinţa le substituie celor dintâi.

Inteligenţa dar, trebuie să fie redusă la rolul de a face să predomine în suflet ideea dorită, chiar şi atunci când „ne spune inima"(!) că ce dorim este prea greu, când adică predomină ideea opusă. Rol cu aparenţe modeste, însă de o incomensurabilă utilitate. Inteligenţa s-ar putea mulţumi cu el. Adică prin trucurile inventate de Coué şi apoi printr-o cuminte atitudine mintală, inteligenţa să facă să predomine în suflet imagini bine alese, ca acelea de sănătate, de vindecare, de succes, de armonie, de veselie, etc., şi apoi să le lase pe seama inconştientului, ea căutându-şi de munca zilei. Inconştientul le va

realiza, căci asta-i este menirea: să înfăptuiască imaginile predominante.

D. V. Barnoschi.

BIBLIOGRAFIE

Apte (M.). *Les stigmatisés. Étude historique et critique sur les troubles vasomoteurs chez les mystiques*. Paris, 1903.

Babinski (Dr.). *De l'hypnotisme en thérapeutique et en médecine légale*, Paris, 1900.

Barnes (Rev. Canon. B. W.). *Sermon prononcé a la Cathédrale de St. Paul de Londres, le 10 juin 1921*.

Baudouin (C.). *Qu'est-ce que la Suggestion? Introduction à la psychologie de la suggestion et de l'autosuggestion*. Eld. Delachaux & Niestlé, Neuchâtel-Paris, 1924.

Baudouin et Lestchinski (Dr. A.). *La Discipline intérieure, d'après les techniques morales et d'après les psychothérapies*. Eld. Forum, Neuchâtel, 1924.

Bernheim (Dr. H.). *De la suggestion et de ses applications à la thérapeutique*. Eld. Doln, Paris, 1886.

Bonjour (Dr.). *Guérisons miraculeuses modernes*. Eld. Baillière, Paris, 1913.

Braid (James). *Neurypnology*. Eld. Chnrchill London-Edinburgh. 1843.

Brooks (C. Harry) & Charles (Rev. Ernest). *Christianity and Autosuggestion*. Eld. Allen & Unwin. London, 1922.

Claparède (Ed) *Etat hypnoïde chez un singe.*, Arch. phys. et nat. XXI), Gèneve 1911).

Drevet (James). *Instinct in man, a contribution to the psychology of education.* Eld. University-Press, Cambridge, 1917.

Emerson (Raph-Waldo). *The Conduct of life*, revised edition, Eld. Routlegde, London, 1883.

Eusebius, *Praeparatio Evangelica*.

Ferenezi (S.). *Introjection und Uebertragung*. Eld. Deuticke. Leipzig, 1910.

Freud (Dr. Sigmund). Totem et tabou, trad. franç. Eld. Payot, Paris, 1924.

Hartmann (Eduard von). *Philosophie der Umbewussten*, Berlin, 1876.

James (William). *What is an emotion?* en: „Mind", London, april 1884.

Liébeault *Le sommeil et les états analogues au point de vue de l'action du moral sur le physique*, 1860.

Myers (F. W. H.) *Human personality and its survival from bodilv death*. Eld. Longmans Green & Co. London, 1923.

Pillsbury (W. B.) *The fundamentals of psychology*, 2eme Eld. Eld.

Macmilian, New-York, 1922.

Richet (Dr. Charles). *Traité de métapsychique*. Eld. Alean, Paris 1922.

Rivers (W. H. R.). *Psychology and politics, and other essays*. Eld. Kegan-Paul, London 1923.

Thorndike (Edward-Lee). *Educational psychology, briefer course*. New-York, 1915.

Spinoza. *Tractatus de intellectus emendatione*, 1677, trad. anglaise par Hale White. Eld. Duckworth, London, 1899.

Vittoz (Dr Roger). *Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral*, 2eme. Eld, Bailliere, Paris, 1913.

STĂPÂNIREA DE SINE
prin
AUTOSUGESTIE CONŞTIENTĂ

Doamnelor şi Domnilor,

Sugestia sau mai bine zis autosugestia este un subiect cu totul nou şi în acelaşi timp vechi de când lumea.

Nou, fiindcă n-a fost încă bine studiat şi deci este puţin cunoscut; dar este vechi, fiindcă, a apărut pe pământ odată cu omul. Într-adevăr, *autosugestia* este un instrument cu care ne naştem, un instrument, sau mai bine zis o putere nemaipomenită, incalculabilă, şi care produce, după împrejurări, cele mai bune sau cele mai rele efecte.

Cunoaşterea acestei puteri este folositoare fiecăruia. Dar ea este îndeosebi necesară medicilor, magistraţilor, avocaţilor şi educatorilor tinereţii.

Când ştim să o practicăm în chip *conştient*, mai întâi evităm de a provoca altora autosugestii rele ale căror urmări pot fi dezastroase şi apoi, provocăm în chip conştient altele bune, care aduc bolnavilor sănătatea fizică, şi pe cea morală nevrozaţilor, rătăciţilor, victimelor inconştiente ale unor rele sugestii mai vechi şi în acelaşi timp împingem pe calea cea bună suflete care aveau tendinţe să apuce pe cea rea.

Fiinţa conştientă şi fiinţa inconştientă

Ca să înţelegem bine fenomenele de sugestie, sau mai bine zis de autosugestie, trebuie să ştim că în noi sunt doi indivizi cu totul deosebiţi unul de altul. Amândoi sunt inteligenţi; dar unul este conştient şi celălalt inconştient. Existenţa celui de-al doilea, de obicei nu se observă, ceea ce este firesc. Şi cu toate acestea, existenţa lui este uşor de constatat dacă ne dăm puţină osteneală să examinăm unele fenomene şi să gândim bine câteva clipe. Iată un exemplu:

Toată lumea cunoaşte somnambulismul, toţi ştim că somnambulul se scoală noaptea, fără să se trezească, că iese din odaie, îmbrăcat sau nu, coboară pe scări, etc., şi câteodată îndeplineşte o muncă a sa obişnuită, sau ceva cu totul neobişnuit şi anevoios, iar apoi se întoarce, se culcă şi a doua zi se minunează găsindu-şi terminat un lucru început în ajun, sau când i se spune că a făcut cutare ispravă.

Cărei alte puteri s-a supus trupul lui, dacă nu unei puteri inconştiente, fiinţei sale inconştiente?

Să ne mai gândim şi la cazul – din nenorocire prea răspândit – al alcoolicului atins de *delirium tremens*. Parcă apucat de nebunie pune mâna pe o armă, cuţit, ciocan, secure, şi loveşte, dă cu furie în acei care au nenorocul să se găsească în apropierea lui. După ce i-a trecut accesul, nenorocitul îşi recapătă simţurile şi se uită cu groază la măcelul pe care nu-şi dă seama că el l-a făptuit. Şi aici, nu-i tot inconştientul care a condus?

Comparând fiinţa conştientă cu acea inconştientă, constatăm că, în timp ce conştientul este înzestrat cu o memorie adeseori foarte nesigură, inconştientul, dimpotrivă, este înzestrat cu o memorie minunată, impecabilă, care înregistrează, fără ştirea noastră, şi cele mai mici emoţii, şi cele mai neînsemnate fapte din viaţa noastră. Pe deasupra este încrezător şi primeşte fără să judece, tot ce i se spune. Şi cum el este acela care prezidează funcţionarea tuturor organelor noastre prin mijlocirea creierului, se produce acest fapt, care poate părea paradoxal, că dacă acest inconştient crede, că cutare sau cutare organ merge bine sau rău, sau că simţim o impresie sau alta, atunci, într-adevăr, acel organ va funcţiona bine sau rău şi vom simţi în realitate acea impresie pe care inconştientul o credea reală.

Inconştientul nu numai [că] prezidează funcţiile organismului, dar prezidează chiar la îndeplinirea tuturor acţiunilor noastre, oricare ar fi [ele].

Acest inconştient noi îl numim imaginaţie şi el, împotriva vechii teorii admise, întotdeauna el ne pune în mişcare, chiar şi *mai ales împotriva voinţei*, când între aceste două puteri este antagonism.

Voinţă şi imaginaţie.

Dacă deschidem un dicţionar şi căutăm înţelesul cuvântului voinţă, vom găsi această definiţie: Facultatea de a se decide în chip liber la un act. Primim această definiţie ca adevărată, ca nediscutabilă. Ori, nimic nu-i mai greşit, căci această voinţă, pe care o invocăm cu atâta mândrie, cedează întotdeauna pasul imaginaţiei. Este o regulă absolută, care nu suferă nicio excepţie.

Profanare! Paradox! – se va striga. Nicidecum! Adevăr!… cel mai carat adevăr!

Şi ca să ne convingem, să privim împrejurul nostru şi să căutăm a înţelege ceea ce vedem. Ne vom da seama atunci că nu-i vorba de o teorie în vânt, scornită de un creier bolnav, ci expresiunea celei mai simple şi limpezi realităţi.

Să aşezăm pe pământ o scândură de zece metri de lungă şi de 25 cm. de lată. Este neîndoielnic că oricine ar fi în stare să meargă pe ea dintr-un capăt până la celălalt fără să pună piciorul alături. Să schimbăm condiţiile experienţei, aşezând această traversă la înălţimea

turnurilor unei catedrale şi nu mai este nimeni în stare să înainteze măcar un metru pe acest îngust drum. Acel care ar încerca, ar începe să tremure după doi paşi, *cu toate sforţările de voinţă ce-ar face*, şi ar cădea cu siguranţă **[7]** .

De ce nu cazi când scândura este pe pământ şi de ce cazi când este sus? Numai pentru că, în primul caz, *îţi închipui* că-i uşor să mergi până la capătul scândurii, iar într-al doilea, îţi închipui că *nu vei putea*.

Să observăm că oricât *ai voi* să înaintezi, dacă-ţi *închipui* că n-ai să *poţi*, într-adevăr îţi va fi cu totul imposibil.

Dacă tinichigii, tâmplarii, pot face asemenea lucruri, este pentru că îşi închipuie că pot, cred că pot.

Ameţeala n-are altă pricină decât imaginea ce ne facem că vom cădea; această imagine se transformă imediat în act, cu *toată sforţarea noastră de voinţă* şi încă, cu atât mai repede, cu cât această sforţare este mai mare.

Să ne gândim la o persoană care sufere de insomnie; dacă nu face sforţări ca să doarmă, va sta liniştită în pat; dacă însă *vrea* să doarmă, cu cât sforţările îi vor fi mai mari, cu atât va fi mai agitată.

Cine nu ştie că cu cât te sileşti mai mult să-ţi aminteşti un nume, cu atât îţi fuge mai mult din minte, şi că îndată ce îţi zici cu încredere „lasă, o să-mi revină", într-adevăr îţi revine, fără nicio sforţare?

Acei care merg cu bicicleta, să se gândească, la primele lor încercări: Un drum larg înaintea lor şi ei încordaţi pe bicicletă stăpâniţi de teama căderii. Deodată, în depărtare un obstacol, fie şi numai un pietroi. Toate sforţările de a-l evita sunt zadarnice, cu toate că şi la dreapta şi la stânga este destul spaţiu.

Cui nu i s-a întâmplat să fie apucat de un râs nebun, adică de acel râs care izbucneşte cu atât mai violent cu cât este mai mare sforţarea de a-l stăpâni.

Care era starea spiritului în faţa tuturor acestor împrejurări? *Vreau* să nu cad, dar *nu mă pot* menţine; *vreau* să dorm, *nu pot; vreau* să găsesc numele cutare, dar *nu pot; vreau* să evit obstacolul, dar *nu pot; vreau* să-mi stăpânesc râsul, dar *nu pot*.

După cum vedem bine, în toate aceste conflicte, *imaginaţia* este întotdeauna mai tare decât *voinţa*, fără excepţie.

Şi în aceeaşi ordine de idei: Când şeful se repede înainte, trupa îl urmează, iar când cineva strigă „scapă cine poate", panica este aproape sigură. De ce? Pentru că în primul caz soldaţii îşi *închipuie* că trebuie să meargă înainte, iar în al doilea, îşi închipuie că sunt învinşi şi că numai fuga îi mai poate scăpa de moarte.

Panurge cunoaşte contagiunea prin exemplu, adică efectele imaginaţiei, când, pentru a se răzbuna împotriva negustorului îi cumpără cel mai mare berbec şi îl aruncă în mare; ştia sigur că toată turma se va duce după el, după cum s-a şi întâmplat.

Aş putea cita mii de exemple, dacă n-ar fi de prisos. Totuşi, mai trebuie amintit un fapt, care arată, elocvent, colosala putere a imaginaţiei, sau cu alte cuvinte, a inconştientului când luptă împotriva voinţei. Sunt beţivi care ar vrea mult să nu mai bea, dar nu se pot stăpâni, cu toate că băutura îi dezgustă, cu toate că ştiu răul ce-şi fac şi cu toate că fac mari sforţări de voinţă. Tot aşa, sunt criminali *fără voie*, care întrebaţi de ce au comis crima, răspund: „Nu m-am putut stăpâni, era ceva mai tare decât mine".

Şi beţivul şi criminalul spun adevărul: sunt siliţi să facă ceea ce fac, dar numai pentru că-şi imaginează că nu se pot împiedica.

Aşadar, noi care suntem atât de mândri de voinţa noastră, care credem că facem în libertate tot ce facem, nu suntem, în realitate, decât nişte paiaţe de a căror sfoară trage imaginaţia. Şi nu încetăm de a fi paiaţele imaginaţiei decât când am învăţat să o conducem noi pe ea.

Sugestie şi autosugestie.

După cele spuse până aici, putem asemăna imaginaţia cu un torent, ce cară cu el pe nenorocitul care a căzut într-însul, cu toată voinţa lui de-a ajunge la mal. Se pare că, acest şuvoi nu poate fi stăpânit, totuşi, dacă ştii ce să-i faci, îl poţi întoarce din calea lui, îl poţi duce la uzină şi acolo îi transformi puterile în mişcare ordonată, în căldură, în electricitate.

Cu o altă comparaţie, putem asemui imaginaţia (nebuna căminului, cum a mai fost numită) cu un cal sălbatic, care n-are frâu. Ce poate face călăreţul, decât să se lase dus unde vrea calul? Şi, adeseori, cursa se sfârşeşte drept într-o râpă. Îndată ce călăreţul a pus frâu acestui cal, rolurile sunt schimbate.

Acum, că ne dăm seama de puterea enormă a fiinţei inconştiente, o să arătăm că această fiinţă ce se socoteşte că nu poate fi stăpânită, poate fi, dimpotrivă, înfrânată tot aşa de uşor ca un cal sălbatic sau un şuvoi de munte.

Dar, înainte de a păşi mai departe, trebuie să definim cu grijă două cuvinte ce se întrebuinţează mereu fără să fie întotdeauna bine înţelese. Acestea sunt *sugestie* şi *autosugestie*.

Ce este sugestia? Ar putea fi definită „acţiunea de a impune o idee creierului unei alte persoane". Astfel de acţiune există oare într-adevăr? Strict vorbind, nu. Sugestia nu există prin ea însăşi; ea nu există şi nu poate fi posibilă, decât cu condiţia *sine qua non* de a se transforma în *autosugestie*. Şi atunci vom defini acest cuvânt: „implântarea unei idei în sine însuşi prin sine însuşi". Poţi sugera orice cuiva; dacă inconştientul acestuia n-a primit sugestia, dacă n-a digerat-o ca s-o transforme în autosugestie, nu va produce niciun efect.

Mi s-a întâmplat să sugerez câte ceva destul de banal unor *subiecte* foarte ascultătoare de obicei şi sugestia mea să nu reuşească. Explicaţia este că inconştientul acelor persoane a refuzat să primească ideea mea, că adică n-a transformat-o în *autosugestie*.

Întrebuinţarea autosugestiei.

Spuneam că putem stăpâni şi conduce imaginaţia cum stăpânim un torent sau un cal sălbatic. Este de ajuns pentru aceasta mai întâi să ştim că lucru-i posibil (ceea ce mai toată lumea nu ştie) şi apoi, să cunoaştem calea de realizare. Acest mijloc este foarte simplu; este acela pe care, fără să voim, fără să ştim, într-un chip cu totul inconştient, îl întrebuinţăm zilnic de când suntem pe lume, dar pe care, din nenorocire pentru noi, îl întrebuinţăm adeseori rău şi în paguba noastră. Acest mijloc este *autosugestia*.

De obicei, ne autosugestionăm în chip inconştient, şi ar ajunge să ne autosugestionăm conştient, în modul următor: mai întâi să cântărim bine cu judecata noastră ceea ce trebuie să ne fie obiect de autosugestie etc. şi după cum mintea răspunde da sau nu, să ne repetăm de mai multe ori, fără să gândim la altceva: „Cutare lucru se întâmplă, sau trece, cutare va fi sau nu va fi, etc., etc." şi dacă inconştientul primeşte această sugestie, dacă se autosugestionează, vedem lucrul realizându-se punct cu punct.

Astfel înţeleasă, autosugestia nu-i altceva decât hipnotismul aşa cum îl înţeleg şi pe care-l definesc prin aceste simple cuvinte: *Influenţa imaginaţiei asupra fiinţei morale şi fizice a omului*.

Ori, această influenţă nu poate fi negată şi fără să revenim la exemplele precedente voi cita altele câteva:

Dacă te convingi singur că poţi face un lucru oarecare, numai să fie *posibil*, ai să-l faci, oricât de greu ar fi. Dacă dimpotrivă, îţi *imaginezi* că n-ai să-l poţi face, fie chiar cel mai uşor lucru din lume, îţi va fi imposibil să-l faci şi muşuroaiele devin pentru tine munţi de netrecut.

Acesta este cazul neurastenicilor, care crezându-se incapabili de cea mai mică sforţare, se găsesc adeseori în neputinţă să facă măcar câţiva paşi fără să simtă o foarte mare osteneală. Şi aceşti neurastenici, când fac sforţări ca să iasă din tristeţea lor, se înfundă din ce în ce mai mult, întocmai ca nenorocitul, care s-a înglodat într-o mocirlă şi care se scufundă cu atât mai repede, cu cât sforţările de a se salva îi sunt mai mari.

Tot aşa, ajunge să ne gândim că o durere se duce, pentru a simţi într-adevăr cum dispare încetul cu încetul, şi dimpotrivă, este destul să ne gândim că ne doare, pentru a simţi imediat cum vine durerea.

Cunosc persoane care ştiu dinainte că vor avea migrenă în cutare zi, în cutare împrejurări, şi, într-adevăr, în ziua anunţată, în

împrejurările prevăzute, simt migrena. Singure şi-au căşunat răul, după cum alte persoane se vindecă prin *autosugestie conştientă*.

Ştiu că, de obicei, treci drept nebun când îndrăzneşti să formulezi idei cu care lumea nu-i deprinsă. Ei bine! cu primejdia de-a trece drept nebun, voi spune că, dacă multe persoane sunt bolnave moral şi fizic, este pentru ce-şi *închipuie* că sunt bolnave; dacă unii sunt paralitici fără să aibă vreo leziune, este pentru că îşi *imaginează* că sunt paralizaţi, şi printre astfel de persoane se produc vindecările miraculoase.

Dacă unii sunt fericiţi şi alţii nenorociţi, este pentru că îşi imaginează că sunt fericiţi sau nenorociţi, căci două persoane puse în aceleaşi condiţiuni, ar putea fi, una perfect fericită şi cealaltă de tot nenorocită.

Neurastenia, cleptomania, fobiile, gângăveala, unele paralizii, etc., nu sunt decât rezultatul acţiunii *inconştientului* asupra fiinţei fizice.

Dar dacă inconştientul nostru este izvorul multora din suferinţele noastre, el poate însă să ne şi vindece. El poate, nu numai să dreagă răul ce-a făcut, dar chiar să vindece boli reale, atât este de mare acţiunea lui asupra organismului.

Izolează-te într-o odaie, aşează-te într-un fotoliu, închide ochii ca să înlături distracţia şi gândeşte-te câteva minute în chip cu totul exclusiv „că cutare lucru este pe cale să treacă”, sau „cutare lucru vine…”.

Dacă ţi-ai făcut autosugestia cu tot dinadinsul, adică dacă inconştientul şi-a însuşit ideea ce i-ai oferit, vei fi minunat să vezi că ceea ce ai gândit se înfăptuieşte. Este de reţinut în special, că ideea autosugestionată are particularitatea de a rămâne în noi fără ştirea noastră şi că noi nici nu putem şti că este şi lucrează în noi decât prin efectele ce produce. Dar mai ales, şi această recomandare este esenţială, voinţa nu trebuie să se amestece deloc în practicarea autosugestiei; căci dacă nu-i de acord cu imaginaţia, dacă gândim: „voiesc să se întâmple cutare lucru”, şi dacă imaginaţia zice: „Vrei, dar nu va fi”, nu numai că nu obţii ceea ce ai voit, dar chiar ajungi tocmai la contrariul lucrului voit.

Observaţia aceasta este capitală şi ea explică pentru ce rezultatele sunt aşa de puţin satisfăcătoare când, în tratamentul suferinţelor morale, se încearcă prin *reeducaţia voinţei*. Trebuie urmărită, dimpotrivă, *educaţia imaginaţiei*, şi datorită acestei nuanţe, metoda mea adeseori a reuşit acolo unde alţii – şi din cei mai importanţi – au dat greş.

Numeroasele experienţe ce fac zilnic, de vreo douăzeci de ani, şi pe care le-am urmărit cu scrupuloasă grijă, m-au dus la concluziile următoare, pe care le-am rezumat sub formă de legi:

1. Când voinţa este în luptă cu imaginaţia, întotdeauna imaginaţia

învinge, *fără nicio excepţie*.

2. În conflictul dintre voinţă şi imaginaţie, puterea imaginaţiei este în proporţie directă cu pătratul voinţei.

3. Când voinţa şi imaginaţia sunt de acord, ele nu se adună, ci se înmulţesc între ele.

4. Imaginaţia poate fi condusă.

(Expresiile „în proporţie directă cu pătratul voinţei" şi „se înmulţesc" nu sunt strict exacte; sunt întrebuinţate numai pentru lămurirea ideii).

După cele spuse, s-ar părea că nimeni n-ar mai trebui să fie vreodată bolnav. Aşa este! Orice boală, aproape fără excepţie, *poate fi învinsă prin autosugestie*, oricât de îndrăzneaţă şi de necrezut ar putea părea afirmaţia mea; nu spun este întotdeauna învinsă, dar că *ar putea fi învinsă*, ceea ce nu-i totuna.

Dar ca să aduci oamenii la practicarea *autosugestiei conştiente*, trebuie să-i înveţi cum să facă, tot aşa după cum îi înveţi să citească sau să scrie, etc.

Autosugestia este, după cum am spus mai sus, un instrument pe care-l avem în noi de la naştere şi cu care ne jucăm în chip inconştient toată viaţa, ca un copil cu jucăria lui. Dar este un instrument periculos, te poate răni, chiar omorî, dacă umbli imprudent cu el. Şi dimpotrivă, te salvează, când ştii să-l întrebuinţezi în chip *conştient*. Se poate spune despre el, ceea ce Esop spunea despre limbă: „Este cel mai bun şi în acelaşi timp cel mai rău lucru din lume".

Iată acum ce trebuie făcut ca toată lumea să profite de acţiunea binefăcătoare a *autosugestiei* aplicată în mod conştient.

Spunând „toată lumea" exagerez puţin, căci sunt două categorii de persoane la care este grea de provocat *autosugestia conştientă:*

1. Înapoiaţii, care nu sunt în stare să înţeleagă ce le spui şi

2. Acei care nu voiesc să înţeleagă.

Cum se învaţă autosugestia.

Principiul metodei se rezumă în aceste câteva cuvinte:

Nu putem gândi decât la un singur lucru deodată; adică, două idei se pot juxtapune în spiritul nostru, dar nu se pot suprapune.

Orice idee când ne ocupă singură spiritul, devine adevăr pentru noi şi are tendinţă să se transforme în act.

Deci, dacă reuşeşti să faci pe un bolnav să gândească, despre suferinţa lui, că dispare, ea va dispărea; dacă ajungi să faci pe un cleptoman, să gândească cum că nu va mai fura, el nu va mai fura, etc.

Această educaţie care vă pare poate o imposibilitate, este, cu toate acestea, lucrul cel mai simplu din lume. O serie de mici experienţe ne

învaţă abecedarul gândirii conştiente. Dacă urmăm aceste experienţe punct cu punct, putem fi cu totul încredinţaţi că vom obţine un bun rezultat.

Cea dintâi experienţă. Cerem subiectului de experienţă să se ţină ţeapăn ca un drug de fier, picioarele unite de la şolduri până la călcâie, dar cu glezna moale ca şi cum ar fi nişte balamale. Poziţia aceasta bine luată, spunem subiectului să-şi închipuie că este o scândură fixată într-o balama la bază şi care stă în echilibru; să-i atragem atenţia că dacă atingem puţin scândura, ea se va prăbuşi, fără cea mai mică rezistenţă, în direcţia împinsă; apoi să-l prevenim că va fi tras înapoi de umeri şi să-i spunem să se lase să cadă fără grijă, căci va fi prins în braţe; dar că trebuie să nu-şi desprindă picioarele de pe pământ, căderea urmând să se facă din gleznele-balamale. Atunci îl tragem puţin de umeri înapoi, şi dacă experienţa nu reuşeşte, să o reîncepem până când va reuşi cât se va putea mai bine.

A doua experienţă. Mai întâi, trebuie explicat subiectului, că pentru a vedea acţiunea imaginaţiei, când, mai pe urmă, va fi rugat să gândească „cad, cad pe spate…", nu va trebui să aibă în minte decât această idee, că nu trebuie să facă niciun raţionament, că nu trebuie să se întrebe dacă va cădea sau nu, sau dacă se va lovi, etc., etc., de asemenea că nu trebuie să cadă numai ca să facă plăcere operatorului, dar nici să reziste atracţiei de cădere dacă o va simţi.

Acestea bine explicate, operatorul roagă subiectul să ridice capul foarte tare, şi să închidă ochii; îi pune apoi pumnul drept în ceafă, şi mâna stângă pe frunte şi îi zice: „Gândeşte: cad pe spate, cad pe spate, etc., etc.,", şi adaugă cu hotărâre în voce: „într-adevăr cazi, cu siguranţă cazi". În acelaşi timp, operatorul alunecă mâna stângă de pe frunte spre stânga subiectului pe deasupra urechii şi îşi retrage încet de tot, dar în chip continuu pumnul din ceafă.

Se simte imediat cum subiectul face o mişcare înapoi, pe care o va stăpâni, sau va cădea pe spate. În primul caz să i se spună că a rezistat, că n-a gândit că va cădea, că i-a fost teamă că se va lovi. Experienţa trebuie reîncepută pe un ton de comandă, ca pentru a sili subiectul să asculte, şi repetată până la o reuşită, măcar în parte completă.

Operatorul să aibă grijă să se aşeze cam în spatele subiectului, cu un picior bine înapoi ca să nu fie trântit de acesta în eventuala lui cădere.

A treia experienţă. Subiectul stă în faţa operatorului, corpul ţeapăn, gleznele moi, picioarele unite şi paralele. Operatorul îi pune mâinile pe tâmple, fără să apese, îl priveşte fără să clipească, fix, la rădăcina nasului şi îi spune să gândească „voi cădea, cad, cad înainte" şi îi repetă scandând silabele: „Ai-să-cazi-înainte, ai-să-cazi-înainte! etc.".

A patra experienţă. Subiectul este rugat să-şi împreune mâinile şi să-

şi strângă degetele cât se poate de tare, adică până când începe să tremure. Operatorul îl priveşte fix ca şi în experienţa precedentă şi îi cuprinde mâinile încleştate în mâinile lui, apăsând uşor ca pentru a i le strânge şi mai tare. În acelaşi timp îi spune să gândească că nu-şi poate descleşta degetele, şi că el, operatorul, va murmura până la trei, iar când va zice „trei" să încerce să-şi descleşteze degetele, gândind însă mereu că nu poate, şi va constata că într-adevăr aceasta-i este cu totul imposibil. După aceste explicaţii, operatorul numără „una, două, trei", foarte rar, şi adaugă îndată, apăsând silabele: „Nu poţi – nu poţi, etc.". Dacă subiectul ştie să gândească bine şi exclusiv că nu poate, nu numai că nu-şi va putea descleşta mâinile, dar chiar i se vor strânge şi mai tare, cu cât îi va fi mai mare sforţarea de a le descleşta. Adică obţine tocmai rezultatul opus aceluia pe care îl voia. După câteva secunde, operatorul zice: „acum gândeşte: „pot", şi mâinile se vor desface.

Dacă prima încercare n-a reuşit, să nu credem că operatorul este de vină; vinovatul e numai subiectul. N-a gândit cum trebuie „nu pot". Să i se spună aceasta cu tărie şi să se reînceapă experienţa.

Trebuie întrebuinţat întotdeauna un ton de comandă care nu îngăduie neascultare. Nu este necesară o voce ridicată, ba chiar este mai bine să se facă poruncile cu vocea obişnuită, dar apăsând fiecare cuvânt cu un ton aspru şi hotărât.

Când a reuşit această experienţă, toate celelalte reuşesc, cu condiţia ca să fie riguros păşite toate instrucţiile de mai sus.

Unii sunt atât de simţitori pentru asemenea experienţe, încât nici nu mai este nevoie să li se spună ce trebuie să gândească, fiindcă ascultă de simpla comandă când este hotărât făcută. Este destul să li se spună, de pildă, „închide ochii şi n-ai să-i mai poţi deschide", sau „n-ai să poţi ridica acest creion, oricât te-ai căzni", pentru ca într-adevăr să rămână cu ei închişi, sau să nu poată ridica creionul până la o nouă comandă, ca în hipnotism.

În toate aceste experienţe – nu este deloc de prisos să mai repet – nu este vorba de o sugestie, ci de autosugestia provocată de sugestia operatorului.

Notă: Instrucţiunile de mai sus, nu sunt decât pentru profesor. Nimeni să nu le încerce singur fiindcă nu se poate pune fără ajutor priceput în condiţiile necesare.

Cum se face sugestia curativă.

Când cineva a trecut prin experienţele enumerate, *care totuşi nu sunt indispensabile*, şi le-a înţeles, este copt pentru sugestia curativă.

Oricare ar fi boala, fizică sau morală, trebuie procedat întotdeauna

la fel, pronunţând mereu aceleaşi vorbe, bineînţeles schimbate puţin, după caz.

Aşa trebuie vorbit subiectului:

„Stai jos şi închide ochii. Nu vreau să încerc să te adorm; ar fi de prisos. Trebuie să închizi ochii însă, pentru ca atenţia să nu-ţi fie atrasă de lucrurile înconjurătoare. Spuneţi acum, că toate cuvintele ce eu voi pronunţa, se vor fixa în creierul d-tale, se vor imprima, se vor grava, se vor încrusta, şi că fără să vrei, fără să ştii, într-un chip cu totul inconştient din partea d-tale, organismul d-tale ca şi d-ta însuţi veţi asculta orbeşte. Îţi spun mai întâi, că în fiecare zi, dimineaţa, la amiază şi seara, la ora mesei, îţi va fi foame, adică, vei simţi acea plăcută senzaţie, care face să ne gândim: O, cu ce poftă aş mânca! Şi ai să mănânci, într-adevăr, cu plăcere, cu mare plăcere, dar nu prea mult. Însă vei avea grijă să mesteci mult şi bine. Astfel vei digera bine şi nu vei simţi nici în stomac, nici în maţe, nicio greutate, nicio tulburare, nicio durere de niciun fel. Asimilarea se va face bine, şi organismul d-tale va profita de toate alimentele înghiţite, ca să le transforme în sânge, în muşchi, în putere, în energie, în vitalitate.

Pentru că ai digerat bine, funcţiunea de curăţire se va îndeplini normal, şi, în fiecare dimineaţă, când te scoli, vei simţi nevoia evacuării şi fără să întrebuinţezi vreodată vreun medicament, sau vreun ajutor mecanic, vei obţine un rezultat normal şi satisfăcător.

Apoi, în fiecare noapte, din clipa în care ai dori să adormi, şi până în aceea când vei dori să te trezeşti a doua zi, vei dormi adânc, liniştit, fără visuri obositoare şi urâte. Iar când te vei scula dimineaţa te vei simţi sănătos şi vei fi vesel şi bine dispus.

Pe de altă parte, dacă se întâmplă vreodată să fii trist, întunecat, să te plictiseşti, de astăzi înainte n-are să mai fie aşa şi în loc să fii trist, întunecat, plictisit, ai să fii vesel chiar fără motiv, întocmai cum înainte ţi se întâmpla să fii trist fără motiv: ba mai mult încă, n-ai să te mai plictiseşti şi n-ai să mai fii amărât, chiar dacă ai avea cuvinte adevărate şi puternice pentru aceasta.

Şi de asemenea, dacă ţi se întâmplă câteodată să fii nerăbdător sau să te înfurii, de-acum n-are să ţi se mai întâmple; dimpotrivă, vei fi întotdeauna răbdător, întotdeauna stăpân pe tine, şi lucrurile care te plictiseau, te sâcâiau, te supărau, de acum înainte te vor lăsa cu totul nepăsător, liniştit, foarte liniştit.

Dacă câteodată eşti apucat, prins, urmărit de idei rele, nesănătoase, de temeri, de spaimă, de fobii, de tentaţii, de ciudă şi duşmănie, înţeleg ca începând de astăzi, toate acestea să se îndepărteze încetul cu încetul de imaginaţia d-tale şi să se piardă, să se topească, parcă într-un nor tot mai departe cu care se vor duce cu totul. După cum se împrăştie un vis când te trezeşti, tot aşa te vor părăsi toate acele

închipuiri nesănătoase.

Mai adaug, că toate organele d-tale funcţionează bine; inima bate normal, circulaţia sângelui se face cum trebuie: plămânii funcţionează bine; stomacul, intestinul, ficatul, fierea, rinichii şi toate celelalte organe îşi îndeplinesc în chip normal slujba lor. Dacă totuşi unul dintre ele funcţionează prost în momentul de faţă, această anomalie dispare în fiecare zi câte puţin, aşa fel că în scurt timp va dispărea cu totul şi acest organ îşi va reluă normala funcţionare.

Mai mult. Dacă este în vreunul din ele vreo leziune, ea se va cicatriza din zi în zi tot mai bine şi repede se va vindeca. (Trebuie să lămuresc că nici nu-i nevoie să ştim care-i organul bolnav pentru a-l vindeca. Sub influenta autosugestiei „din toate punctele de vedere şi în fiecare zi sunt din ce în ce mai bine", inconştientul îşi exercită acţiunea lui asupra acelui organ pe care singur îl descoperă).

Adaug încă, ceea ce este de o covârşitoare importanţă, că dacă până acum aveai faţă de d-ta însuţi vreo neîncredere oarecare, te asigur, această neîncredere dispare puţin câte puţin, ba să facă loc încrederii în d-ta. Această încredere este un lucru absolut necesar oricărei fiinţe umane. Fără încredere în sine, n-ajungi niciodată la nimic; cu încredere în sine, se poate atinge orice scop (bineînţeles dintre cele rezonabile). Vei începe deci să ai încredere în d-ta şi încrederea îţi va da siguranţa că eşti în stare să faci nu numai bine, dar chiar foarte bine, toate cele ce ai dori să faci, cu condiţia să fie dorinţe rezonabile, precum şi toate lucrurile care sunt de datoria d-tale să le faci.

Deci, când doreşti să faci ceva, bineînţeles, lucru serios şi cuminte, când ai avea de făcut ceva din domeniul datoriilor d-tale, să te gândeşti că este lucru uşor. Cuvintele: *greu, cu neputinţă, nu pot, este peste puterile mele, nu mă pot împiedica să…* să dispară din limbajul d-tale, din dicţionarul d-tale, să nu le mai socoteşti vorbe româneşti. Considerând acel lucru ca uşor, el devine uşor pentru d-ta, în timp ce altora s-ar părea greu: şi acel lucru îl faci repede, îl faci bine, şi îl faci fără osteneală pentru că îl faci fără sforţare. Dacă însă l-ai fi socotit ca imposibil, ţi-ar fi devenit chiar imposibil şi numai pentru că l-ai fi considerat astfel."

Acestor sugestii generale, care multora [li se] vor părea poate prea lungi şi chiar *copilăreşti*, dar care totuşi sunt *necesare*, trebuie adăugate acelea care se aplică stării speciale fiecărui bolnav, când această stare este cu precizie cunoscută.

Toate aceste sugestii trebuie făcute pe un ton monoton şi legănat (apăsând totuşi cuvintele esenţiale), ton care provoacă dacă nu somn, cel puţin o toropeală lipsită de gânduri.

Când şirul sugestiilor este terminat, ne adresăm subiectului cu

aceste cuvinte:

„În general, înţeleg, că, din toate punctele de vedere, atât fizic cât şi moral, să te bucuri de o sănătate totală, de o sănătate cel puţin mai bună decât acea [pe] care ai avut-o până azi. Acum am să număr până la trei şi când voi zice „trei" vei deschide ochii şi vei ieşi din starea în care eşti şi vei ieşi liniştit; dar fără să rămâi amorţit sau toropit, nicidecum obosit şi dimpotrivă, viguros, tare, vioi, dispus, plin de viaţă; de asemenea vei fi vesel şi sub toate raporturile bine. Una, două, trei!"

La cuvântul „trei", subiectul deschide ochii, întotdeauna zâmbind, şi pe faţa lui se vede mulţumire.

Odată terminat acest mic discurs, mai adaugi şi următoarele:

Cum se practică autosugestia conştientă.

În toate dimineţile când te trezeşti, şi seara când te-ai aşezat în pat, închide ochii şi *fără să cauţi să fii atent* la ceea ce spui, să pronunţi din buze, destul de tare ca să auzi şi numărând pe o sfoară cu douăzeci de noduri, fraza următoare: *„Din toate punctele de vedere, zi cu zi, sunt din ce în ce mai bine"*. Cuvintele „din toate punctele de vedere" se adresează la tot; este mai întotdeauna inutil să-ţi faci autosugestii speciale.

Această autosugestie trebuie făcută într-un chip cât se poate mai *simplu*, mai *copilăresc*, mai *mecanic*, şi prin urmare *fără cea mai mică sforţare*. Într-un cuvânt, formula trebuie repetată pe tonul cu care se recită litaniile.

Prin acest mijloc o facem să pătrundă *mecanic* în inconştient prin urechi, şi odată ce-a pătruns, ea singură se pune pe lucru.

Această metodă care este şi preventivă şi curativă, trebuie practicată toată viaţa.

Mai mult, ori de câte ori, noaptea sau ziua, simţi o durere fizică sau morală, să-ţi afirmi îndată că n-ai să contribui şi în chip conştient la agravarea ei, dar că ai s-o faci să dispară: apoi să te izolezi, pe cât posibil, să închizi ochii, şi trecându-ţi mâna pe frunte dacă suferinţa este morală, sau pe locul dureros dacă suferinţa este fizică, să-ţi repeţi *cât se poate de repede*, cuvintele: „Trece, trece, îmi trece, trece etc.", atât timp cât este nevoie ca într-adevăr să simţi că ţi-a trecut. După oarecare obişnuinţă, se poate obţine dispariţia durerii în 20–30 de secunde. Să reîncepi ori de câte ori ţi se pare necesar.

(Practicarea autosugestiei nu înlocuieşte tratamentul medical dar este de un mare ajutor atât bolnavului cât şi medicului).

Aşa fiind, ne putem uşor da seama de rolul celui care practică vindecarea semenilor săi prin sugestie. El nu-i un stăpân care porunceşte, este un prieten, o călăuză, care conduce bolnavul pas cu

pas pe calea vindecării. Şi cum toate aceste sugestii nu sunt făcute decât numai în interesul bolnavului, inconştientul lui nu cere mai mult decât să şi le asimileze, şi să le transforme în autosugestii. Când aceasta s-a făcut, vindecarea vine sigur mai mult sau mai puţin repede, mai mult sau mai puţin complet.

Superioritatea Metodei.

Această metodă dă rezultate cu totul minunate şi este uşor de înţeles pentru ce. Într-adevăr, procedând după cum sfătuiesc eu, nereuşita totală nu este posibilă, decât cu cele două categorii de persoane despre care am vorbit mai sus, şi care, din fericire, nu reprezintă decât un procent de vreo 3%.

Dacă însă, dimpotrivă, s-ar încerca vindecarea, aşa deodată, fără explicaţii, fără experienţele preliminare ce au ca scop să îndrume pacientul spre acceptarea sugestiei pentru transformarea ei în autosugestie, nu se poate avea succes decât cu persoanele deosebit de sensibile, care, în realitate, sunt puţin numeroase. Însă oricine poate ajunge deosebit de sensibil la sugestie, prin obişnuinţă. De altfel educaţia prealabilă pe care o preconizez se poate face în câteva minute.

Într-o vreme închipuindu-mi că sugestia nu-şi face bine efectul decât în somn, încercam întotdeauna să adorm pacientul; dar constatând că nu era ceva absolut necesar, am renunţat, pentru a scuti pacientul de teama ce întotdeauna i-o inspiră ideea adormirii, teamă ce-l face, fără voia lui, să reziste somnului. Dacă, dimpotrivă, îi spui că nici nu te gândeşti să-l adormi, că ar fi şi de prisos, îi câştigi încrederea, te ascultă fără frică, fără gând ascuns, şi adeseori se întâmplă, după câteva şedinţe, că lăsându-se legănat de monotonia tonului să adoarmă adânc şi să se trezească minunat de a fi adormit.

Acei dintre dvs. care nu cred, nu pot să le spun decât: „Veniţi la mine şi veţi fi convinşi văzând faptele”.

Totuşi, nu trebuie să vă închipuiţi că numai procedura expusă aici este singurul mijloc de-a sugestiona pentru determinarea autosugestiei. Sugestia poate fi făcută omului fără ştirea lui şi fără nicio preparaţie. Când, de pildă, un medic, care prin prestigiul lui are în chip firesc o acţiune sugestivă asupra pacientului, se apucă să-i spună că n-are nicio putere să-l vindece, că boala lui este incurabilă, provoacă în sufletul acestuia o autosugestie, care poate avea cele mai dezastruoase urmări. Când însă, i-ar spune că deşi are o boală gravă, totuşi cu bună îngrijire, cu încredere şi cu răbdare se va vindeca, va obţine adeseori rezultate de care, ca medic, se va minuna.

Dacă sunt în sală medici sau farmacişti, să nu mă socotească duşmanul lor; dimpotrivă, sunt prietenul lor cel mai bun. Mai întâi, aş

dori să văd introducându-se în programul facultăţilor de medicină studiul teoretic şi practic al sugestiei, pentru cel mai mare folos al bolnavilor şi al maicilor: şi apoi, cred că, ori de câte ori un bolnav se duce la doctor, acesta trebuie să-i dea întotdeauna o reţetă, chiar dacă n-ar fi nevoie. Bolnavul când se duce la doctor, se duce ca să-i prescrie doctoria care să-l vindece. El nu ştie că de cele mai multe ori îl vindecă igiena şi regimul cărora el nu prea le dă importanţă. Bolnavul vrea doctorie.

Dacă medicul prescrie bolnavului numai un regim, fără medicament, acesta va fi nemulţumit şi îşi va zice că mai bine se ducea la alt doctor, ceea ce adeseori o va face chiar. Prin urmare, medicul face bine să dea întotdeauna şi reţetă şi pe cât se poate să nu prescrie din acele preparata gata, care de altfel adeseori nu valorează decât prin reclama ce li se face, ci medicamente formulate şi combinate de el, care inspiră bolnavului mult mai multă încredere decât hapurile *x* sau prafurile *y* pe care bolnavul şi le poate procura singur fără reţetă şi după indicaţia reclamelor.

Cum lucrează sugestia.

Ca putem înţelege bine rostul sugestiei, sau mai bine zis al autosugestiei, este destul să ştim că *inconştientul este marele director al tuturor funcţiunilor*. Să-l facem deci să creadă, cum am spus şi mai înainte, că cutare organ care nu funcţionează bine, trebuie să funcţioneze bine; instantaneu el îi va transmite ordinul, căruia organul se va supune şi imediat, sau cu încetul, îşi va îndrepta funcţionarea.

Aceasta ne ajută să înţelegem simplu şi limpede, cum prin sugestie se pot opri hemoragii, învinge constipaţia, se poate face să dispară fibroame, vindeca unele paralizii, leziuni tuberculoase, răni varicoase, etc.

Voi lua ca exemplu un caz de hemoragie dentară, pe care l-am observat în cabinetul dentistului Gauthé la Troyes. O fată pe care o ajutasem să se vindece de astmă după 8 ani de suferinţă, îmi spune într-o zi că vrea să i se scoată o măsea. Ştiind-o foarte sensibilă, i-am oferit să intervin să i se facă extracţia fără durere. Ne-am dus la dentist. Acolo, stând în faţa pacientei îi spun: „Nu simţi nimic, nu simţi nimic, etc,", şi tot repetând sugestia, fac semn dentistului. După o clipă măseaua este scoasă, fără ca dra D… să fi simţit ceva. Şi cum se întâmplă adeseori, s-a declarat o hemoragie. Dentistului care voia să întrebuinţeze un hemostatic, îi spun că vreau să încerc cu sugestia; iar fetei îi cer să mă privească drept în ochi şi îi sugerez că până la două minute hemoragia se va opri singură. Dra D… mai scuipă de câteva ori cu sânge şi atâta tot. Îi spun să deschidă gura şi constatăm că în cavitatea măselei se formase un mic cheag de sânge.

Cum să ne explicăm acest fenomen? În chipul cel mai simplu. Sub influenta ideii: „hemoragia trebuie să se oprească”, inconştientul a trimis arterelor şi venelor ordinul să nu mai lase să curgă sânge şi, cu docilitate, ele s-au contractat în *mod natural*, după cum s-ar fi contractat în *mod artificial* în contact cu un hemostatic, ca de pildă adrenalina.

Acelaşi raţionament ne face să înţelegem cum poate dispare un fibrom. Inconştientul primind ideea „fibromul trebuie să dispară”, creierul porunceşte arterelor care-l nutresc să se contracteze; acestea se contractă, astfel fibromul nu mai primeşte hrană şi moare, se usucă, dispare.

Întrebuinţarea sugestiei pentru vindecarea suferinţelor morale şi a viciilor din naştere sau căpătate mai târziu.

Neurastenia, atât de frecventă astăzi, se vindecă prin sugestie, practicată după cum am arătat dar un timp moi îndelungat. Am avut norocul să fi contribuit la vindecarea unui mare număr de neurastenici, cărora li se aplicase zadarnic tot felul de tratamente. Unul chiar stătuse un an într-un stabiliment special din Luxemburg fără să obţină vreo îmbunătăţire a tristei lui stări. În şase săptămâni prin metoda mea s-a vindecat cu totul şi este astăzi cel mai fericit om, după ce a fost cel mai nenorocit. Şi nici nu va mai cădea vreodată, fiindcă l-am învăţat să-şi facă autosugestie conştientă, pe care o practică într-un chip minunat.

Sugestia fiind utilă pentru tratarea suferinţelor fizice şi morale, ea devine binefăcătoarea societăţii, putând să transforme în oameni cinstiţi pe nenorociţii din casele de corecţie şi din închisori, care astăzi ieşind de acolo măresc numărul criminalilor.

Să nu se spună că aceasta este imposibil. Este posibil şi pot dovedi.

Voi cita următoarele două cazuri, foarte caracteristice. Dar, mai întâi, trebuie să deschid o paranteză. Pentru a face mai uşor înţeles cum lucrează sugestia în tratamentul viciilor morale, voi întrebuinţa următoarea comparaţie: Să ne închipuim că creierul este o scândură în care sunt bătute cuie ce reprezintă ideile, obiceiurile, instinctele noastre din care decurg acţiunile noastre. Dacă constatăm la cineva o idee rea, un rău obicei, un rău instinct, adică un cui rău, luăm un altul, care este obiceiul, instinctul opus bun şi îl punem direct în capul cuiului rău şi dăm o lovitură de ciocan, adică facem o sugestie. Noul cui se va înfige de un milimetru de pildă, în timp ce vechiul va ieşi pe atâta. La fiecare lovitură de ciocan, adică la fiecare nouă sugestie, se va înfige mai mult cuiul cel bun şi va ieşi cel rău, încât după un oarecare număr de lovituri instinctul rău va fi înlocuit prin cel bun. Această substituire făcută, pacientul este vindecat.

Revin la exemplele anunţate: Tânărul M… de 11 ani, domiciliat în Troyes, era noaptea, chiar şi ziua, victimă a acelor mici accidente ale primei copilării; mai era şi cleptoman şi mincinos. După cererea mamei lui, i-am făcut sugestie. Chiar după prima şedinţă copilul n-a mai avut accidente ziua, dar noaptea tot nu se putea ţine. Încetul cu încetul, după câteva luni, s-a vindecat de slăbiciunea lui fizică, iar până în şase luni nici nu mai fura, nici nu mai minţea.

Fratele acestui copil, băiat de 18 ani, purta o grozavă ură unui alt frate al său. Ori de câte ori era puţin beat, cu greu îşi putea stăpâni o furioasă poftă de a-şi înjunghia fratele. Simţea că într-o zi tot va face crima şi că apoi va plânge cu disperare pe cadavrul victimei sale.

I-am făcut şi acestuia sugestie, cu rezultat, într-adevăr minunat: Vindecat de la prima şedinţă. Ura a dispărut, făcând loc unui sentiment de bună-voinţă, şi chiar de prietenie. L-am urmărit multă vreme şi am constatat că vindecarea a fost definitivă.

Când se obţin prin sugestie asemenea rezultate, n-ar fi oare util, aş spune chiar absolut necesar, de a o adopta şi de a o introduce în şcolile de corecţie? Sunt convins, că prin sugestii zilnic aplicate copiilor vicioşi, mai mult de 50% ar putea fi aduşi pe calea bună. Nu s-ar face oare un mare serviciu societăţii înapoindu-i-se sănătoşi, membri atinşi de putreziciune morală?

Poate mi se va spune că răspândirea sugestiei ar fi periculoasă fiindcă ar putea fi întrebuinţată cu acelaşi succes şi pentru rău. Argumentul este slab, căci, pe de o parte s-ar putea avea grija de a se încredinţa practicarea sugestiei unor persoane bine alese, iar pe de alta, fiindcă acei care vor să facă rău nu aşteaptă autorizaţia nimănui.

Dar admiţând că sugestia prezintă oarecare primejdie, aş întreba, care este oare lucrul ce întrebuinţăm fără primejdie? Este oare aburul? Este explozibilul? Este trenul, corabia, electricitatea, automobilul, aeroplanul? Sau otrăvurile din farmacie unde, o clipă de neatenţie la cântăreală, poate ucide mii de bolnavi?

CE POATE AUTOSUGESTIA?

Câteva cazuri de vindecare.

Dra M. D., din Troyes, suferea de opt ani de astmă, ceea ce o silea să stea în sus mai toată noaptea, chinuindu-se să-şi umple plămânii. Experienţele preliminarii au dovedit-o foarte sensibilă. Chiar din prima zi uşurarea este enormă, căci a avut o noapte întreruptă de o singură criză şi care n-a durat decât un sfert de ceas. După câtva timp astma trece de tot şi definitiv.

*

Dl M., ţesător, domiciliat în Sainte-Savine, lângă Troyes, paralizat de doi ani din pricina unor leziuni la punctul de legătură a coloanei vertebrale cu bazinul. Paralizia nu-i decât la picioare, unde circulaţia sângelui abia se mai face puţin de tot şi de aceea sunt congestionate, umflate şi învineţite. Diferite tratamente, între care şi acel antisifilitic, au fost aplicate fără rezultat.

După opt zile de sugestie, şi de autosugestie, observ puţină mişcare în piciorul stâng. Din săptămână în săptămână progresul este tot mai apreciabil şi ca mişcare şi ca înfăţişare a membrelor bolnave. După 11 luni, la 1 noiembrie 1906, pacientul se coboară singur pe scară, face 600 de metri pe jos, şi în iulie 1907 se întoarce la atelier şi de atunci nu s-a arătat nicio urmă a paraliziei.

*

Dl A. G., din Troyes, suferea demult de o enterită pe care n-a învins-o niciun tratament încercat. Starea morală proastă: dl. G. este trist, întunecat, nesociabil şi urmărit de gândul sinuciderii. Experienţele preliminare reuşesc uşor, iar sugestia dă rezultate din prima zi. Trei luni i-am făcut sugestii, la început zilnic, apoi tot mai rar. După acest timp, vindecarea este completă; enterita dispare şi moralul devine foarte bun. Doisprezece ani cât am urmărit pe acest pacient, n-am observat nici cea mai mică recidivă. Dl G. este un exemplu din cele mai izbitoare pentru ceea ce poate sugestia sau mai bine zis autosugestia. Atât sugestia din punct de vedere fizic, cât şi cea din punct de vedere moral, dl. G. o primea foarte bine şi zilnic îi creştea încrederea în el. Ştiindu-se bun lucrător îndrăzni să-şi procure pe credit o maşină de tricotaj, făcu afaceri bune şi în scurt timp avea atelier cu şase maşini. Însă rămânea desigur simplu lucrător, dacă nu şi-ar fi dat, cu ajutorul sugestiei, încredere în sine.

*

Dna D., din Troyes, de 30 de ani, atinsă de tuberculoză. Slăbea zilnic, deşi se supra-alimenta. Tuse, stupit, etc., toate semnele că nu mai avea de trăit decât câteva luni. Experienţele preliminare evidenţiază o mare sensibilitate. Sugestia, chiar de la început micşorează simptomele morbide. Apoi progresul spre bine este zilnic tot mai apreciabil, greutatea corpului creşte, deşi bolnava nu se mai supra-alimentează. După câteva luni vindecarea s-ar părea completă. Dna D., îmi scrie opt luni după plecarea mea din Troyes. Îmi mulţumeşte, adăugând că sănătatea ei este perfectă… şi că este însărcinată.

*

Dl X., funcţionar la poşta din Lunéville, pierde un copil în ianuarie 1910. Durerea îi aduce o comoţie cerebrală, ce se manifestă printr-un tremurat nervos. Unchiul său mi-l aduce la începutul lui iunie. Îi fac experienţele pregătitoare şi o sugestie. După patru zile bolnavul vine şi-mi spune că n-a mai tremurat. Nouă sugestie. N-a mai venit, deşi îl rugasem să se întoarcă după opt zile. După câtva timp, unchiul îmi spune că a primit o scrisoare de la nepot, care îl anunţă că este cu totul vindecat, că şi-a reluat slujba, că din prima zi a lucrat o telegramă de 870 de cuvinte şi că ar mai fi putut lucra încă.

Am fost informat că vindecarea s-a menţinut.

*

Dl Y., din Nancy, neurastenic de mai mulţi ani: are fobii, temeri, stomacul şi intestinale funcţionează rău, somnul prost; este trist, cu idei de sinucidere; merge ca un om beat şi nu se gândeşte decât la boala lui. Niciun tratament nu i-a folosit şi din ce în ce [se] simte mai râu, cu toate că a stat o lună şi într-un sanatoriu special.

Dl Y., vine la mine la începutul lui octombrie 1010. Experienţele pregătitoare destul de uşoare. Explic bolnavului mecanismul autosugestiei şi existenţa în noi a fiinţei conştiente şi a fiinţei inconştiente. Sugestie. Dl Y., a fost neliniştit timp de câteva zile de explicaţiile ce i le-am dat, dar apoi a înţeles. Îi fac sugestie şi îşi face autosugestie, zilnic. Ameliorarea la început este înceată, dar după şase săptămâni este complet vindecat. Fostul bolnav, care se socotea omul cel mai nenorocit, acum este fericit. Nu numai că nu i-a mai venit boala, dar lucrul nici n-ar fi posibil, fiindcă dl Y. este convins că n-ar mai putea cădea în trista lui stare de mai înainte.

*

Dl E., din Troyes. Atac de podagră; glezna piciorului drept umflată

şi dureroasă, nu poate merge deloc. Dovedeşte sensibilitate multă cu ocazia experienţelor premergătoare.

După cea dintâi sugestie se poate duce singur până la trăsura ce l-a adus. Nu-l mai doare. A doua zi, soţia sa vine să-mi comunice că bolnavul s-a sculat de dimineaţă, s-a încălţat şi a plecat cu bicicleta să viziteze mai multe puncte ale oraşului unde avea afaceri. Inutil să vă spun că am rămas uimit. Nu ştiu exact cum a evoluat boala, fiindcă dl. E. n-a catadicsit să mai vină pe la mine; dar am aflat că mult timp încă, boala nu-i revenise.

*

Dna T., din Nancy. Neurastenie, dispepsie, gastralgie, enterită, dureri în diferite părţi. De mulţi ani se caută, fără niciun folos. Sugestie din partea mea, autosugestie dintr-a ei. Ameliorare din prima zi: progres neîntrerupt până la vindecarea completă a stării morale; iar dintre suferinţele fizice n-a mai persistat decât enterita, mult atenuată.

*

Dna X., sora dnei T., neurastenie gravă; stă în pat 15 zile pe lună, cu totul incapabilă de a se mişca sau de a lucra ceva; tristeţe, lipsă de poftă de mâncare, aparatul digestiv funcţionează rău. Vindecare durabilă, fiindcă mult timp după, n-am constatat revenirea bolii.

*

Dna H., din Maxéville. Eczemă generalizată şi deosebit de gravă la piciorul stâng. Ambele picioare umflate, mai ales la glezne, merge greu şi cu dureri. Sugestie. În aceeaşi zi chiar, dna H., face câteva sute de paşi fără osteneală. A doua zi picioarele se dezumflă; eczema dispare repede. Boala nu revine.

*

Dna P., din Laneuveville. Dureri la rinichi şi genunchi. Boala este veche de zece ani şi zilnic se agravează. Sugestie şi autosugestie. Ameliorarea începe imediat şi creşte progresiv. Vindecarea se manifestă repede prin semne neîndoielnice şi se menţine.

*

Dra X., din Geneva, de 13 ani. O plagă la tâmplă, socotită de mai mulţi medici ca de origine tuberculoasă şi care de un an jumătate rezistă tuturor tratamentelor încercate. Este dusă la elevul meu din Geneva, d. Baudouin, care îi face sugestia necesară şi îi spune să revină peste opt zile, când pacienta se prezintă cu plaga vindecată.

*

Dra Z., tot din Geneva, are piciorul drept zgârcit de 17 ani în urma unui abces operat, deasupra genunchiului. Roagă pe dl Baudouin să-i facă sugestie şi chiar în cursul şedinţei genunchiul funcţionează normal. (Fără îndoială că răul era de natură psihică).

*

Dna U., de 55 de ani, din Maxéville, plagă varicoasă, veche de mai mult de un an jumătate. Cea dintâi şedinţă în septembrie 1915; a doua după opt zile. După 15 zile se constată vindecare completă.

*

E. C., 10 ani, Grande-Rue 19 (refugiat din Metz). O boală de inimă necunoscută, vegetaţii. În fiecare noapte pierdea sânge pe gură. Vine la mine în iulie 1915.

După câteva şedinţe, pierderile de sânge scad. Ameliorarea continuă şi spre sfârşitul lui noiembrie sângele încetează: iar vegetaţiile mi s-au părut dispărute. Până în august 1916 ştiu că boala n-a revenit.

*

Dl H., 48 ani, din Brin. Reformat la 15 ianuarie 1915 din pricina unei bronşite cronice, de natură specifică. Zilnic starea bolnavului se agrava.

Vine în octombrie 1915. Ameliorare imediată şi apoi progresivă.

*

Dl B., suferea de vreo 24 de ani de o sinuzită frontală, care necesitase 11 operaţii!! Totuşi sinuzita persistă cu dureri groaznice. Starea fizică a pacientului era dintre cele mai triste; dureri aproape fără întrerupere, lipsă de poftă de mâncare, slăbiciune mare, nu putea merge, nu putea citi, nu putea dormi, etc. Nici moralul nu era mai bun. Fusese tratat de Berheim din Nancy, de Dejerine din Paris, de Dubois din Berna, de X… din Strasbourg, dar fără niciun folos.

Bolnavul vine la mine în septembrie 1915, după sfatul unui client al meu. Face progrese repezi şi acum (1925) acest domn este complet sănătos. O adevărată înviere din morţi.

*

Dl N., 18 ani, rue Sellier, boala lui Pott. Vine la începutul lui 1914, cu toracele în ghips de şase luni. Urmează şedinţele mele de sugestie, regulat de două ori pe săptămână şi îşi face seara şi dimineaţa obişnuita autosugestie. Starea bolnavului se îmbunătăţeşte repede şi după puţin timp nu mai are nevoie de corset. L-am revăzut în 1916, era cu totul vindecat şi îndeplinea slujba de factor poştal, după ce

fusese infirmier într-o ambulanţă din Nancy.

*

Dl D., din Jarville. Paralizia pleoapei de sus stânga. La spital i se fac nişte injecţii locale ce redau mobilitatea pleoapei: dar ochiul era deviat spre exterior de mai mult de 45 de grade. Operaţia chirurgicală părea necesară.

Vine la mine şi datorită autosugestiei ochiul îşi reia cu încetul poziţia normală.

*

Dna L., din Nancy, dureri neîntrerupte de zece ani în obrazul drept. Reţetele mai multor medici consultaţi nu dau niciun rezultat. O operaţie a fost socotită necesară. Bolnava vine la mine la 25 iulie 1916; imediat simte oarecare uşurare şi după zece zile durerea a dispărut cu totul şi n-a mai [re]venit tot timpul cât am mai văzut bolnava (până la 20 decembrie acelaşi an).

*

Maurice T., opt ani jumătate, din Nancy. Are laba picioarelor strâmbă, anormală. Piciorul stâng se vindecă aproape complet după intervenţie chirurgicală. La dreptul nu reuşesc încă alte două operaţii.

Mi se aduce copilul în februarie 1915; el merge bine numai cu două aparate ce-i susţin picioarele. După prima şedinţă de sugestie observ o îmbunătăţire; după a doua copilul merge cu încălţăminte obişnuită. Mai binele progresează repede. La 17 aprilie 1916, când îl văd ultima dată, copilul este bine; totuşi piciorul drept este mai puţin solid, însă din pricina unei scrânteli căpătată la 12 februarie 1916.

*

Dra X., din Blainville. Plagă la piciorul stâng, probabil de natură specifică; supurează, parcă osul ar fi cariat. Răul a început deodată cu dureri mari şi umflătură în urma unei uşoare scrânteli. În cursul acestei evoluţii toate tratamentele au dat rezultate negative. Mersul se face greu şi tot mai dureros.

De la cele dintâi şedinţe se manifestă un mai bine apreciabil. Încetul cu încetul piciorul se dezumflă, durerile scad, supurarea de asemenea şi în sfârşit plaga se cicatrizează. Acest proces susţinut câteva luni. Acum piciorul este aproape normal, afară de mişcarea gleznei înapoi, care nu se face complet, ceea ce provoacă puţină şchiopătare.

*

Dna R., din Chavingny, o metrită de zece ani. Vine la mine la

sfârşitul lui iulie 1916. Ameliorarea este imediată; repede scad şi pierderile şi durerile. La 28 septembrie constat vindecarea. Menstruaţia nu mai durează opt zile ca înainte, ci numai patru.

*

Dna H., din Nancy, strada Guilbert-de-Pixerècourt, de 40 ani. Sufere de o plagă varicoasă, din 14 septembrie 1914. Se îngrijeşte de aproape doi ani după sfaturile medicului ei obişnuit, dar fără succes. Partea de jos a gambei foarte umflată; plaga e situată puţin mai sus de gleznă, e de mărimea unei monede de 2 franci şi adâncă până la os; puroi mult şi dureri mari.

Bolnava vine în aprilie 1916. Ameliorarea începe să se manifeste de la început şi progresează fără întrerupere. În februarie 1917 piciorul este cu totul dezumflat, nu mai are dureri, nici mâncărime, plaga nu mai este decât de mărimea unui bob de mazăre şi adâncă numai de 2–3 mm., supuraţie foarte redusă. În 1920, vindecarea este demult definitivă.

*

Dra D., din Mirecourt, de 16 ani. Crize nervoase de vreo trei ani şi din ce în ce mai dese.

Când la 1 aprilie 1917 vine la mine, avusese trei crize în ultimele două săptămâni Până la 18 aprilie nu mai are nicio criză. Iar durerile de cap ce le avea aproape constant, i-au dispărut chiar de la începutul tratamentului meu.

*

Dna M., de 43 ani, din Malzéville. Vine către sfârşitul lui 1916 pentru nişte dureri de cap pe care le-a avut toată viaţa. După câteva şedinţe durerile dispar cu totul.

După două luni constată vindecarea unei coborâri a uterului, despre care nici nu-mi vorbise şi la care nu se gândea în mod special când îşi făcea autosugestie. (Acest rezultat este datorat cuvintelor „din toate punctele de vedere”, cuprinse în formula ce trebuie întrebuinţată seara şi dimineaţa).

*

Dna X., din Choisy-le-Roi. O scoborâre a uterului de 20 de ani. În iulie îi fac sugestia generală şi dânsa începe să-şi facă autosugestie tot numai generală. În octombrie îmi anunţă că se consideră vindecată; când o revăd în aprilie 1920 vindecarea se menţine.

*

Dna J., de 60 de ani, Nancy str. des Dominicains. Vine la 20 iulie

1917, pentru o violentă durere în gamba dreaptă şi umflătura întregului picior. Abia se târăşte gemând. După şedinţă spre marea ei mirare, merge normal, fără să simtă durere. Când revine după 4 zile nu mai este umflată şi spune că n-a mai avut nici dureri.

Totodată adaugă, că se simte vindecată de o veche enterită şi de pierderi albe. (Este de făcut aceeaşi observaţie ca mai sus, asupra efectului sugestiei generale). În noiembrie vindecarea se menţinea.

*

Dra G. L., 15 ani, rue de Montet. Gângavă din copilărie. Chiar de la prima şedinţă nu mai bâlbâie. Când o revăd peste o lună vindecarea se menţinuse.

*

Dl F., 60 de ani, rue de la Côte. De cinci ani are dureri reumatice în umeri şi gamba dreaptă. Merge greu, sprijinit în băţ şi nu poate ridica braţele mai sus de umeri. Vine la 17 septembrie 1917. După prima şedinţă durerile dispar cu totul, bolnavul merge cu paşi mari, aleargă chiar şi învârteşte roată braţele. În noiembrie vindecarea se menţinea.

*

Dna S., 48 ani. Bouxières-aux-Dames. Vine la 20 aprilie 1917 cu o plagă varicoasă la gamba stângă, veche de 15 ani, de mărimea unei monede de 5 franci. La 27 aprilie constat că plaga este *vindecată*. La 4 mai continua să fie bine. N-am mai văzut-o.

*

Dna L., 68 ani, str. Chemin des Sables. Dureri faciale de vreo zece ani. Niciun tratament nu i-a folosit. Pacienta refuză intervenţia chirurgicală şi vine la mine. După patru şedinţe durerile dispar cu totul şi nu mai revine. Am urmărit-o câţiva ani.

*

Dna M., Grande Rue (Ville-Vieille). O uretrită de zece ani cu dureri şi pierderi albe şi roşii.

Vine la 15 noiembrie 1917 şi apoi regulat o dată pe săptămână. Ameliorare de la început, iar în ianuarie 1918 uretrita a dispărut. O durere pe care bolnava o avea la genunchi de 13 ani, dispare de asemenea.

*

Dna C., din Einville (M.-et-M.). De 12 ani are dureri reumatismale intermitente la genunchiul drept. În ultimii 5 ani starea era mult mai gravă fiindcă odată cu genunchiul se umflase şi gamba în partea de

sus, iar cea de jos începea să se atrofieze. Bolnava merge numai cu băţ şi chiar cu cârje.

Vine la 5 noiembrie 1917 şi pleacă fără cârjă. De atunci nu se mai serveşte niciodată de cârjă, câteodată însă de băţ, când îi revine durerea, care este foarte scăzută şi la intervale rari.

*

Dna M., din Einvilie. De şase luni genunchiul drept umflat, dureros şi ţeapăn. Vine la 7 decembrie 1917. La 4 ianuarie 1918 începe să meargă bine; durerile aproape au dispărut. După sugestia din această zi, vindecarea este completă.

*

Tânărul B., de 13 ani, intră în spital în ianuarie 1912; are o grea boală de inimă; respiră greu şi nu poate merge decât cu paşi mici şi foarte încet. Doctorul care-l primeşte, unul din clinicienii noştri cei mai buni, prezice un grabnic deznodământ fatal.

Bolnavul iese din spital în februarie, în aceeaşi stare în care intrase. Un prieten al familiei mi-l aduce şi când îl văd, înfăţişarea lui mă face să cred că este pierdut. Îl pun totuşi să facă experienţele pregătitoare, pe care le reuşeşte minunat. După ce-i fac sugestia necesară şi îl învăţ cum să-şi facă autosugestia, îi spun să revină peste două zile. Când îl văd, constat spre mirarea mea că s-a produs o îmbunătăţire *apreciabilă* atât la respiraţie, cât şi la mers. Nouă sugestie; şi apoi tot din două în două zile. Ameliorarea progresează constant. După trei săptămâni bolnavul poate face pe jos, împreună cu mama lui, o plimbare pe platoul Villers!

Respiră liber, aproape normal: merge fără să se
înăbuşe, poate chiar sui scări, ceea ce îi era cu totul imposibil mai înainte. După puţin timp se duce la bunica lui la Carignan, de unde îmi scrie din când în când. Sănătatea îi este din ce în ce mai bună; mănâncă cu poftă, digeră şi asimilează bine; nu se mai înăduşă deloc: şi nu numai că poate merge, dar chiar face vânătoare de fluturi.

Se întoarce în octombrie: abia îl mai recunosc. Băieţelul slăbănog şi gârbovit din mai, este acum un băiat mare, drept şi cu figura strălucitoare de sănătate.

A crescut cu 12 cm şi la cântar cu 10 kg.! De atunci trăieşte normal, suie şi coboară scările alergând, merge cu bicicleta şi joacă fotbal.

*

Dna Z., din Nancy, a căpătat în ianuarie 1910 o pneumonie, de care nu era vindecată nici după două luni. Slăbiciune generată, lipsă de poftă de mâncare, digestii grele, constipaţie, insomnii, asudă

noaptea mult. De la cea dintâi sugestie bolnava se simte mai bine; după câteva zile vine să-mi spună că se crede vindecată, semnele bolii au dispărut, organele, toate, funcţionează bine. Sudorile şi le opreşte singură când simte că-i vin, prin autosugestie conştientă. De atunci, dna Z., este mereu bine.

*

Dl X., profesor la Belfort, nu poate vorbi mai mult de 10–15 minute fără să-şi piardă complet glasul. Medicii nu-i găsesc nicio leziune la coardele vocale: unul îi spune că are senilitatea larynxului, ceea ce-l face să creadă că nu se va mai vindeca. Vine la Nancy de vacanţă, unde o doamnă îl îndeamnă să vină la mine. La început refuză, dar mai târziu vine, deşi convins că sugestia nu este lucru serios. Totuşi îi fac tratamentul şi îl rog să revină după două zile. Vine şi-mi povesteşte că în ajun a vorbit toată după-amiaza, fără să devină afon. După alte două zile vine din nou. Afonia nu mai apare, deşi dl X vorbeşte şi chiar cântă. Vindecarea rămâne statornică.

Sugestionarea copiilor când dorm.

Înainte de a termina, ţin să vă spun câteva cuvinte asupra unui procedeu foarte bun pe care părinţii ar trebui să-l întrebuinţeze în educaţia copiilor pentru a-i dezvăţa de cusururile lor.

După ce copilul a adormit, unul din părinţi se apropie încet de pat şi de la o depărtare de un metru repetă murmurând, de 15–20 de ori, însuşirile ce doreşte copilului său atât în privinţa sănătăţii, a somnului, cât şi a lucrului, a hărniciei, a purtării, apoi se retrage, încet, ca copilul să nu se trezească.

Această metodă, atât de simplă dă rezultate şi este uşor de înţeles pentru ce. Când copilul doarme corpul şi fiinţa lui conştientă se odihnesc, sunt, putem spune, anihilaţi, dar inconştientul veghează; deci acestuia numai se adresează părintele. Ori, ştim cât este inconştientul de lesne crezător! Primeşte tot ce i se spune, fără discuţie şi încetul cu încetul, copilul ajunge să facă ceea ce părinţii doresc.

CONCLUZIUNE.

O concluzie să tragem din toate acestea!

Această concluzie este foarte simplă şi cu puţine cuvinte se poate exprima. Avem în noi o forţă de o putere incalculabilă, care maniată [manevrată, manipulată] în chip inconştient, ne este adeseori dăunătoare. Dacă dimpotrivă o conducem conştient şi cuminte, ne dă stăpânire de noi înşine. Astfel, nu numai [că] putem îndepărta de noi şi de alţii bolile fizice şi morale, dar chiar să trăim aproape fericiţi, oricât de grele ar fi împrejurările vieţii noastre.

În sfârşit, şi mai ales, sugestia poate şi trebuie să fie întrebuinţată pentru regenerarea morală a celor ieşiţi din calea binelui.

Câteva fraze din scrisorile adresate dlui Coué.

… „Rezultatul definitiv al examenului de limba engleză nu s-a dat decât de două ceasuri şi mă grăbesc să vă informez cum am trecut. Am dat un oral *strălucit;* înainte n-am avut mai deloc acele bătăi de inimă care îmi pricinuiau greţuri insuportabile. În timpul examenului mă minunam de liniştea mea şi dădeam impresia că sunt cu totul stăpână pe mine. Într-un cuvânt, tocmai oralul de care mă temeam mai mult, a contribuit mai mult la succesul meu. Am fost clasificată a doua şi vă sunt foarte recunoscătoare, pentru că intervenţia dvs. Mi-a dat putinţa superiorităţii asupra celorlalte candidate…” etc.

Dra V., profesoară de liceu.

Este vorba de o elevă, care în 1916 a căzut din pricina emoţiei (trac). Autosugestia a vindecat-o şi astfel a fost a doua din 200 concurente.

*

… „Vă mulţumesc din toată inima pentru marele bine ce mi-a făcut metoda dvs. Înainte de a fi venit la dvs., mă înăbuşeam după o sută de paşi, pe când acum fac kilometri fără să obosesc. Fac de mai multe ori pe zi şi cu multă uşurinţă, în 40 de minute drumul din str. Bord-de-l’eau până în str. des Glacis, adică aproape 4 km. Astmul de care sufeream pot zice că mi-a trecut.

Vă rog să primiţi mărturia recunoştinţei mele pentru marele bine ce mi-aţi făcut.

Paul C., rue Strasbourg, Nancy.

*

… „Nici nu ştiu cum să vă mulţumesc. Datorită dvs. sunt aproape complet vindecat şi nu vreau să mai întârzii de a vă arăta recunoştinţa mea. Aveam la fiecare picior câte o plagă varicoasă. Aceea de la dreptul, care era cât palma, este cu totul vindecată, ca prin farmec. Eram de mai multe săptămâni în pat, când am început să urmez metoda dvs. În scurt timp ulcerul s-a închis şi am putut să mă scol. Acel al piciorului stâng nu-i vindecat de tot, dar este pe cale foarte bună.

Aşa fiind, spun seara şi dimineaţa, şi voi recita-o întotdeauna, formula dvs. în care am cea mai întreagă încredere.

Trebuie să vă mai spun că nici nu-mi puteam atinge gambele de durere, care erau şi tari ca piatra. Acum nu mă mai dor şi merg uşor. Ce fericire!…

Dna L., Mailleroncourt-Charette (Haute-Saône)

*

… „Nici nu ştiu cum să vă mulţumesc pentru bucuria ce am de a mă fi vindecat. De mai mult de 15 ani sufeream de astmă. În fiecare noapte mă înăbuşeam şi aveam mari dureri. Datorită scumpei dvs. metode şi mai ales după ce am luat parte la una din şedinţele dvs., crizele au dispărut ca prin minune. Este o adevărată minune, căci mai mulţi medici care m-au îngrijit mă asigurau că astma nu se vindecă”.

Dna V., Saint-Dié.

*

Înainte de-a vă scrie, ţineam să întâlnesc pe unchiul soţului meu, profesorul M., medicul-şef al spitalului Tenon. Mare i-a fost mirarea când şi-a văzut nepotul sănătos, fiindcă, de 15 ani, se înăbuşea în fiecare noapte. Totul a fost încercat, toată ştiinţa medicală, toate luminile n-au adus vindecarea. Dvs., singur aţi reuşit acolo unde toţi s-au declarat neputincioşi. Da, soţul meu este bine. Nu chiar de tot, dar să nu uităm că a fost 15 ani bolnav.

Doctorul J., minunat de rezultatul metodei dvs., cred că v-a scris; iar dr. M., doreşte mult să vă facă cunoştinţa, el care de 20 de ani este profesor la facultate. Este fericit, foarte fericit că vede pe nepotul său aproape vindecat. Când vă veţi mai duce la Paris, i-ar face mare plăcere să vă vadă.

Dr. B., vine de asemenea din când în când să-şi vadă fostul său condamnat, căci numai după ce am încercat toate mijloacele, ne-am adresat dvs.

Dna M., Sens.

… „Vă mulţumesc din toată inima că m-aţi făcut să cunosc o metodă terapeutică nouă, un minunat instrument, care parcă este

vărguţa fermecată a unei vrăjitoare şi care prin mijloacele cele mai simple, produce efectele cele mai neaşteptate. Cucerit de la început de experienţele dvs., după ce personal am reuşit să le fac, m-am apucat cu ardoare să practic şi să propovăduiesc metoda dvs.

Dr. X…

*

… „De opt ani sufeream de scoborârea uterusului; dar în ultimele cinci luni de când practic autosugestia după metoda dvs. M-am vindecat complet şi nu ştiu cum să vă mulţumesc”…

Dna S., Toul.

*

… „Am suferit îngrozitor 13 ani, fără întrerupere. În fiecare noapte aveam crize da astmă. Mai sufeream de insomnie şi de o mare slăbiciune generală, din pricina căreia nu puteam face nimic. Moraliceşte eram tristă, neliniştită, şi dădeam mari proporţii celor mai mici neplăceri ale vieţii. Am suferit multe tratamente şi chiar o intervenţie chirurgicală la nas, dar totul fără cea mai mică îmbunătăţire. În noiembrie 1918 starea mea se agravează în urma unei mari nenorociri. Soţul meu fiind la Corfu (ofiţer-marinar) pierd în şase zile, de gripă, unicul nostru copil, un băieţel încântător de 10 ani. Singură şi nenorocită sufeream amar că n-am ştiut să scap copilul. Doream să înnebunesc sau să mor… Când soţul meu revine (abia în februarie) mă duce din non la medici, care îmi prescriu multe medicamente şi o cură la Mont-Dore. Am stat acolo luna august, de unde întorcându-mă, crizele de astmă reîncep şi constat că „din toate punctele de vedere” mergeam din rău în mai rău.

Atunci am avut plăcerea să vă întâlnesc. Fără să mă aştept la mare lucru, vă mărturisesc, am urmat conferinţele dvs., din octombrie, şi am bucuria să vă înştiinţez că la finele lui noiembrie eram vindecată, insomnii, opresiuni, idei negre, totul dispare ca prin minune. Sunt curajoasă, energică, tare. Cu sănătatea fizică am câştigat şi echilibrul moral şi aş putea spune, că dacă inima mea de mamă n-ar sângeră de o rană nevindecabilă, aş fi cu totul bine. De ce nu v-am cunoscut oare mai degrabă? Mulţumesc, dle Coué, mulţumesc de o mie de ori” etc.

E.L., Paris

*

… „Pot continua lupta ce duc de 30 de ani şi care m-a zdrobit… Am găsit în dvs. un ajutor preţios şi providenţial. Venită pentru câteva zile în scumpa noastră Lorenă, necăjită, bolnavă şi cu teama urmărilor emoţiei ce avea să-mi dea vederea atâtor nenorociri şi ruine… şi am plecat dimpotrivă, curajoasă, îmbărbătată… Eram deznădăjduită şi am

nenorocirea de a nu avea nici credinţă religioasă… V-am întâlnit din întâmplare la vara mea. Aţi fost pentru mine sprijinul de care aveam nevoie. Astăzi lucrez animată de un cu totul alt spirit şi sugerez inconştientului meu să-mi restabilească echilibrul fizic. Sunt sigură să-mi recapăt sănătatea de altădată. Deja se manifestă o ameliorare destul de apreciabilă şi veţi înţelege încă şi mai bine recunoştinţa mea, spunându-vă că sunt diabetică, că am avut crize de glaucom, dar că acum ochii mei îşi reiau supleţea, văd aproape normal, iar starea generală este mult mai bună”, etc.

Dra Th., Ch.-s-S.

*

… „Mi-am susţinut cu succes teza, obţinând nota cea mai mare şi felicitările comisiunii. O bună parte din aceste „onoruri” vă revine dvs, ceea ce nu uit. Am regretat că n-aţi fost faţă. Numele dvs. a fost pronunţat cu ceva mai mult decât simpatie de către acea comisiune de oameni distinşi. Puteţi considera că doctrina dvs. a intrat în universitate pe uşa cea mare. Să nu-mi mulţumiţi fiindcă eu vă datorez dvs. mult mai mult decât dvs. mie”.

Ch. Baudouin,

Profesor la Institutul J. J. Rousseau, Geneva.

*

… „Admir inima cu care lucraţi şi sunt sigur că veţi contribui la o nouă orientare inteligentă şi utilă a multor spirite. Vă mărturisesc că am profitat personal din metoda dvs. şi că am făcut să profite şi clientela mea. În clinică aplicarea colectivă ne-a dat deja oarecare rezultate apreciabile”.

Dr. Berillon, Paris.

*

… „Ce gândiţi oare de mine? Că v-am uitat! Oh! un, fiţi sigur că vă păstrez o recunoştinţă absolută, şi ţin să vă repet că învăţămintele dvs. îmi sunt din ce în ce mai folositoare, că nu trece o zi fără să întrebuinţez autosugestia cu succes tot mai mare şi că vă binecuvântez în fiecare zi, căci metoda dvs. este *adevărul*. Datorită ei, mă stăpânesc în fiecare zi tot mai mult, îmi însuşesc buna dvs. directivă şi simt că sunt *tot mai bine*. Cred că aţi recunoaşte cu greu în mine, pe nenorocita copleşită de acei 66 de ani ce-i am, care mereu se jelea de ceva. Fiţi binecuvântat, scumpe Domn, căci cel mai bun lucru este să faci bine împrejurul tău. Dvs. faceţi mult de tot: la rândul meu fac şi eu puţinul ce pot şi mulţumesc lui D-zeu”.

Dna M., Cesosn-Saint-Bieuc.

*

… „Simţindu-mă din ce în ce mai bine de când practic metoda dvs. de autosugestie, ţin să vă mulţumesc cu toată sinceritatea. Leziunea plămânilor mi-a dispărut, inima merge mai bine, nu mai am albumină, într-un cuvânt, mă simt foarte bine”.

Dna L., Richemont.

*

… „Cărticica şi conferinţa dvs. ne-au interesat foarte mult. Ar fi de dorit, pentru cel mai mare bine al omenirii, să fie publicate în toate limbile, ca să pătrundă la toate popoarele şi astfel să folosească la un cât mai mare număr de nenorociţi, care suferă din pricina unei rele întrebuinţări a acestei atotputernice (aproape divine) facultăţi, după cum afirmaţi şi dovediţi atât de luminos şi de judicios şi care se numeşte imaginaţia.

Am citit multe lucrări asupra voinţei şi am adunat un arsenal de formule, de gândiri, de aforisme, etc. Frazele dvs. sunt definitive. Nu cred că vreodată au mai fost strânse, cu atâta inteligenţă, în „comprimate de încredere în sine” mai multă gândire tipică…

Don Enrique C., Madrid.

*

… „După cum ştiţi am venit aici din Africa orientală din cauza unei mari depresiuni nervoase şi mai aveam şi după ureche un ulcer, care supura, de vreo 25 de ani, în ciuda tuturor tratamentelor de tot felul. Iată cinci săptămâni de când sunt aici şi în acest timp, am profitat de metoda dvs., nu numai pentru starea mea nervoasă, mult îmbunătăţită, dar chiar ulcerul este aproape închis. Dacă merge aşa, în curând voi fi vindecat complet”.

E. B., Nancy.

*

… „Cu cea mai mare plăcere vă mulţumesc sincer şi din adâncul inimii pentru marele bine ce mi-au făcut cele 10 preţioase minute ce mi-aţi acordat, cu atâta generozitate, sâmbăta trecută. De ani de zile sufeream de un lombago şi de o mare depresiune nervoasă, mereu tratate, şi mereu fără folos. După vizita la dvs., durerea mi-a dispărut cu totul şi totodată şi depresiunea nervoasă. Mă simt cu totul altă femeie şi vă încredinţez de mulţumirile şi recunoştinţa mea”.

L. H., New-York.

*

… „Nu vreau să plecaţi din această ţară, în care numele dvs. este binecuvântat, fără să adaug mulţumirile mele la acelea ale

numeroaselor persoane pe care le-aţi ajutat, căci şi eu sunt „din zi în zi tot mai bine”. După cum ştiţi, noi medicii primim cu greu ideile noi, dar odată primite le aplicăm până la capăt. Când am văzut cum la şedinţele dvs. bolnavii îşi recapătă sănătatea, curajul, pofta de viaţă, am simţit o adevărată inspiraţie. Mai ales m-a impresionat vindecarea bâlbâiţilor, deoarece şi eu îi îngrijisem luni de zile, şi mai întotdeauna fără succes. Am fost minunat văzându-i cum pronunţau lămurit fiecare silabă, fără nicio sforţare. Şi vindecarea lor este definitivă, căci am vorbit cu ei mereu în lipsa dvs. Vă mulţumesc încă o dată şi sper că vă veţi mai întoarce pe la noi”…

Dr. C., New-York.

*

… „Vă mulţumesc, sincer, că mi-aţi îngăduit să fiu faţă, lunea trecută, la deosebit de interesanta dvs. şedinţă de autosugestie, interesantă mai ales pentru un medic, care a văzut de nenumărate ori cum inconştientul bolnavului contrazice prescripţiile medicale. Sunt convins că descoperirile dvs. au un strălucit viitor în ciuda puterii de rezistenţă a rutinei şi a ignoranţei”, etc.

Dr. Remiremont

*

… „Sufeream de doi ani de o gravă neurastenie. Datorită metodei dvs. m-am vindecat repede, simţind o ameliorare chiar după cea dintâi şedinţă. Starea fizică mi s-a îmbunătăţit deopotrivă şi acum mă simt bine sub toate raporturile”.

Dra R., Issy-les-Moulineaux.

*

… „Daţi-mi voie să vă adresez aceste câteva rânduri ca să vă mulţumesc de rezultatul bun ce-am avut citind cartea dvs. intitulată „Stăpânirea de sine”. Câţiva ani am suferit de dureri de ureche şi de o stare nervoasă care mă împingea spre nebunia sinuciderii. Auzind de metoda dvs., mi-am procurat cartea. La început, nu prea am înţeles miezul ei, fiind prea chinuită de starea mea nervoasă: dar totuşi, seara şi dimineaţa spuneam fraza: „din toate punctele de vedere, zi cu zi, merg tot mai bine”. Curând m-am simţit mai calmă, spiritul îmi deveni mai limpede, iar în ziua când am pătruns în adâncul teoriei dvs., s-a făcut în mine o adevărată revelaţie. Atunci am putut analiza metoda şi înţelegând-o complet, fireşte m-am şi vindecat complet, atât fizic cât şi moral. Fericită, n-am putut rezista dorinţei de a vă scrie”…

Dna E. de R., New-York.

*

… „Iată şi examenele trecute. Mă grăbesc să vă înştiinţez că am reuşit bine, datorită minunatei dvs. metode. N-am fost deloc emoţionat ca de obicei şi răspunsurile mele au fost exacte şi lămurite”…

C., Marseille.

*

… „Am bucuria să vă anunţ că din septembrie 1922, dată când am avut norocul să venim la dvs., fiul meu nu mai are crize de asmă ca înainte. Este cu totul bine şi doarme minunat”.

Dna L., Lille.

*

… „Vă mulţumesc pentru marele bine ce mi-a procurat cartea dvs. O depresiune nervoasă îmi pricinuise o adâncă neurastenie. Eram incapabil să-mi conduc viaţa cum trebuie, când am aflat dintr-o revistă despre cartea dvs. Practicarea autosugestiei mi-a adus o grabnică uşurare a stării mele. Acum sunt cu totul bine dispus, vesel şi optimist. Mai toţi acei care, după îndemnul meu, au practicat metoda dvs., şi-au îmbunătăţit starea. Cu cât mă gândesc mai mult, cu atât îmi dau mai bine seama de eficacitatea ei. Puterea, într-adevăr nemărginită, ce este în noi, ne face cu drept cuvânt, stăpâni pe noi”…

P. F., Canley Vale, Australie.

*

… „Am suferit trei ani de înspăimântătoare crize de astmă, care mă apucau cam în fiecare lună şi mă pironeau în pat câte două săptămâni, timp în care cea mai mică mişcare îmi pricinuia mari suferinţe. În septembrie anul trecut am avut ultima criză, de pe urma căreia mi-a rămas o opresiune, mai puţin violentă, dar în schimb constantă, şi astfel mai penibilă decât crizele tari, ce îmi lăsau măcar intervale de uşurare totală. Mai ales după ce mâncam, răul se agrava şi trăiam cu amărăciunea de a nu duce şi eu o viaţă ca toată lumea. Eram în această stare de mai bine de patru luni, când, în ianuarie, mi s-a atras atenţia asupra metodei dvs. După câteva zile de ezitare şi de îndoială mi-am spus că deoarece alţii au fost vindecaţi, nu-i niciun motiv să nu mă vindec şi eu. Ba am apucat să repet cu mult zel şi cu multă încredere, seara şi dimineaţa, de 20 de ori, „din toate punctele de vedere, zi cu zi, sunt din ce în ce mai bine”, etc. În cursul zilei îmi ziceam adeseori „mă simt mai bine, mă simt mai bine”, etc. Abia au trecut zece zile şi respiraţia mi se îmbunătăţise simţitor. Am urmat cu aplicarea metodei şi starea mea devenea din ce în ce mai bună. Mai simt greutate numai când urc un deal sau o scară: dar voi învinge şi acest rest de boală.

Mi-am reluat traiul… Pot călători, ceea ce de patru ani nu mai

îndrăzneam să încerc… Parcă aş fi început o nouă viaţă”…

Dra M. C, Bergues.

*

„În primăvara anului 1916, în tranşeele din Loos, am fost lovit de o ţandără de grenadă în partea stângă a corpului, ceea ce mi-a pricinuit o paralizie aproape totală a părţii drepte a corpului. Nu mai puteam mişca nici mâna nici piciorul drept; aproape pierdusem gustul şi mirosul; nu mai cântăream decât 49 kg.; memoria îmi slăbise şi vorbeam cu multă greutate. Şase luni am fost îngrijit în diferite spitale, dar paralizia mea rezista şi băilor, şi electricităţii şi căldurii şi luminii. Totuşi în acest interval greutatea mi-a ajuns la 63 kg. În noiembrie 1921 am citit cartea lui Ch. Baudouin asupra autosugestiei şi m-am simţit atras de opera şcolii din Nancy. Soţia mea m-a condus în acest oraş, într-un fotoliu pe roate. La prima vizită, dl. Coué mi-a spus că dacă vindecarea mea este posibilă, se va produce foarte încet. Fără să mărturisească, D-sa o credea chiar imposibilă. Spuse soţiei mele că-mi facă sugestie noaptea prin somn. Imediat am început să dorm în loc de două ceasuri ca mai înainte, câte opt. În primele trei luni am câştigat 14 kg. Gustul şi mirosul încep să-mi revină. Iar soţia mea observă că în somn făceam uşoare mişcări din degete şi cu piciorul. Abia în noiembrie încep să apară semne mai lămurite de vindecare. Acum am ajuns să mă consider vindecat”…

R., New-York.

NOTĂ. – Sunt informat că, în urmă, pacientul s-a vindecat complet şi că joacă golf şi tenis.

*

… „Am venit la Nancy în octombrie trecut şi am fost faţă la vreo zece şedinţe. Sufeream de o mare slăbiciune datorită unei tulburări tyroidiene, iar de câtva timp şi de o mare anemie. Mă simţeam bolnav rău şi-mi era indiferent dacă mă mai fac bine sau nu: totuşi am început să practic metoda dvs. Mărturisesc că la început n-am simţit niciun bine. După două luni însă, mi s-a părut deodată că sunt mai vioi, şi din acel moment ameliorarea a făcut progrese, încet, dar sigure. Neurastenia m-a părăsit de tot, iar slăbiciunea care-mi făcuse viaţa o povară, aproape complet. Am 32 de ani şi mă simt cum nu m-am simţit în ultimii 15 ani nicio zi. Uşurarea morală îmi este considerabilă: nu mai am acele lupte sterile şi grozave. Văd că metoda dvs. este singurul mijloc care duce la succes. Vechiul conflict între imaginaţia şi voinţa mea nu mai există; astăzi aceste două forţe lucrează armonios şi liniştea mea este totală”.

L. C., Heckmordwike.

*

… „Cred de datoria mea să vă scriu pentru a vă mulţumi de marele bine ce mi-aţi făcut. De trei ani sufeream atât de mult de căile uterine, încât viaţa îmi devenise o povară. Am consultat zadarnic mai mulţi medici. Într-o zi primesc cartea dvs. de la un prieten, care practicase metoda dvs. cu mult folos, şi încep şi eu tratamentul. Binecuvântez acest tratament. În cinci luni am ajuns la o vindecare aproape completă şi viaţa îmi pare din nou că merită trăită. Niciodată n-am să pot să vă arăt toată recunoştinţa mea. Tot ce pot face este să spun celor care sufăr rezultatele la care am ajuns datorită metodei dvs.”..

S. G.” Londra.

*

… „Sufeream de patru ani de o gravă conjunctivită. Ultimul medic care m-a văzut mi-a declarat că boala mea este nevindecată. Totuşi, astăzi sunt vindecată datorită metodei care a reuşit acolo unde toate celelalte tratamente au fost zadarnice”…

Dna S. R., Luneville.

*

… „Am luat un concediu de o lună ca să iau parte la şedinţele dvs. Sistemul nervos şi întreg tubul digestiv nu-mi funcţionau deloc bine. De la început am simţit o îmbunătăţire, dar am avut imprudenţa să părăsesc prea deodată regimul alimentar, ceea ce mi-a făcut rău. În acel moment am plecat din Nancy şi dvs. m-aţi îndemnat să asist la Paris la şedinţele drei Villeneuve, ceea ce am făcut. Apoi am urmat cu autosugestia, şi acum sunt vindecat de o enterită veche de vreo 15 ani, precum şi de acele dureri de stomac. Sistemul nervos îmi este de asemenea mult mai bine, şi în genere mă simt cum n-am mai fost de mulţi ani.

Am adus la cunoştinţa tuturor celor capabili să o înţeleagă, metoda care m-a vindecat pe mine. Am vorbit şi unui frate al meu, medic sceptic. A fost foarte mirat de rezultatul la care am ajuns, deoarece deja de mulţi ani mă socotea foarte bolnav: mă radiografiase şi cunoştea starea organelor mele”.

E. Ch., Paris

AFORISME, CUGETĂRI, SFATURI.

Omul este ca un rezervor care ar avea sus un robinet de încărcare, iar jos un altul ceva mai mare, de scurgere.

Ce se întâmplă dacă robinetele sunt deschise în acelaşi timp? Fără îndoială că rezervorul este mereu gol. Dar ce se întâmplă dacă robinetul de jos este închis? Rezervorul se umple cu încetul şi apoi debordează.

Prin urmare, aibă grijă fiecare să ţină închis robinetul de jos şi în acest scop, să nu-şi risipească puterile, să nu facă, ceea ce mulţi fac, adică o sută de mişcări acolo unde nu-i nevoie decât de una singură, să nu se grăbească niciodată, şi să ţină drept *uşor* de făcut tot ce-i posibil. Procedând astfel, rezervorul nostru de forţe va fi mereu plin şi ceea ce va da afară, va fi mai mult decât destul pentru nevoile noastre, dacă ştim să facem economie.

*

Nu anii fac bătrâneţea, ci gândul că îmbătrânim; sunt oameni tineri la 80 de ani şi alţii bătrâni la 40.

*

Altruistul găseşte fără să caute, ceea ce egoistul caută fără să găsească.

*

Cu cât faci mai mult bine altora, cu atât îţi faci mai mult şi ţie însuţi.

*

Este bogat cel ce se crede bogat, şi sărac cel ce se crede sărac.

*

Cel ce are mare avere, ar trebui să facă mult bine.

*

Când două persoane convieţuiesc, concesiunile aşa-zise mutuale, le face întotdeauna numai una din ele.

*

Vrei să nu te plictiseşti niciodată? Să ai mai mulţi cai de bătaie. De te saturi de unul, încaleci pe altul.

*

Ereditatea constă mai ales în ideea ce ne facem că urmările ei sunt fatale.

*

Cel născut bogat nu ştie ce-i bogăţia; după cum cel care a fost întotdeauna sănătos nu-şi dă seamă de ce comoară are parte.

*

Ca să te bucuri de bogăţie, trebuie să fi tras pe dracu de coadă; ca

să te bucuri de sănătate, trebuie să fi fost bolnav.

*

Mai bine să nu ştii de ce nu-ţi este bine şi să-ţi treacă, decât să ştii şi să nu-ţi treacă.

*

Simplifică mereu şi nu complica niciodată.

*

Stoicienii ţineau seamă de puterea imaginaţie când în loc de „nu vreau să sufăr", spuneau „nu sufăr".

*

Nu putem avea decât o singură idee deodată în spirit; ideile se succed, nu se suprapun.

*

Nu impun nimic nimănui, ci numai ajut oamenilor să facă ceea ce ar dori să facă, însă nu se socotesc în stare să reuşească. Nu-i o luptă între ei şi mine, ci o tovărăşie. Eu numai le arăt cum să se servească de forţa care este în ei.

*

Nu vă îngrijiţi de pricina răului, ci constataţi urmările pentru a le face să dispară. Încetul cu încetul *Inconştientul* va învinge şi cauza, dacă este posibil.

*

Cuvintele „aş vrea din toată inima", atrag întotdeauna: „dar nu pot", şi acestea din urmă triumfă.

*

Dacă suferi, dacă te doare ceva, nu spune: „Am să încerc să fac să-mi treacă", ci: „am să fac să-mi treacă"; când este îndoială, nu-i niciodată rezultat bun.

*

Cheia metodei mele stă în recunoaşterea superiorităţii imaginaţiei asupra voinţei. Dacă merg amândouă în aceeaşi direcţie, adică dacă îţi zici: „Vreau şi pot", succesul este sigur. Altfel imaginaţia este întotdeauna mai tare.

*

Să ne cultivăm caracterul, să învăţăm a vorbi scurt, limpede, simplu şi cu liniştită hotărâre; să vorbim puţin, dar lămurit, să nu spunem decât numai ceea ce trebuie.

*

Să ne exercităm stăpânirea de noi înşine. Să ne ferim de mânie; ea ne mănâncă rezerva de energie; ne slăbeşte. Mânia nu ne duce niciodată la nimic bun; nu face decât să distrugă şi este întotdeauna o piedică tu calea succesului.

*

Să fim liniştiţi, blânzi, binevoitori, siguri de noi; şi pe deasupra să

ştim să ne mulţumim cu ce avem şi cu ce putem, să nu atârnăm de alţii.

*

Inconştientul conduce totul în noi, şi fizicul şi moralul. El prezidează funcţionarea tuturor organelor şi chiar a celei mai mici celule, prin mijlocirea nervilor.

*

A-ţi fi teamă de o boală înseamnă a-i înlesni evoluţia, a o provoca.

*

A crede că nu mai ai iluzii este încă o iluzie.

*

Nu-ţi pierde vremea căutând bolile ce ai putea avea, fiindcă, procedând astfel îţi făureşti singur boală.

*

Când vrei să-ţi faci autosugestie conştientă, fă-ţi-o în chip natural, simplu, cu convingere, şi mai ales *fără sforţare*. Dacă autosugestia inconştientă, şi care adeseori este rea, se realizează cu atâta uşurinţă, este pentru că se face fără sforţare.

*

Să ai siguranţă că vei obţine ceea ce urmăreşti, şi vei obţine; bineînţeles dacă lucrul este rezonabil.

*

Ca să devii stăpân pe tine, ajunge să te gândeşti, sincer, că eşti pe cale de a deveni… Îţi tremură mâinile, paşii îţi sunt nesiguri, etc., spune-ţi că toate acestea au început să dispară şi încetul cu încetul vor dispărea.

*

Nu trebuie să ai încredere în mine, ci în tine însuţi, deoarece numai în tine este puterea ce te va vindeca. Rostul meu nu-i decât să te învăţ cum să te serveşti de acea putere.

*

Nu discuta niciodată lucruri pe care nu le ştii, fiindcă nu vei spune decât prostii.

*

Lucrurile ce-ţi par ciudate, au şi ele o cauză cu totul firească: dacă însă ţi se par astfel, este pentru că n-ai prins acea cauză. Când o vei cunoaşte, nu vei mai vedea nimic nenatural în ele.

*

Când este conflict între voinţă şi imaginaţie, întotdeauna imaginaţia învinge. În acest caz, din nenorocire prea obişnuit, nu numai că nu facem ce voim, dar facem tocmai contrariu de ce voim. Exemplu: cu cât vrem mai mult să dormim, că ne amintim un nume, să nu râdem, să evităm un obstacol având gândul că nu vom putea, cu atât mai mult ne fuge din minte numele, nu ne putem stăpâni râsul,

sau dăm drept în obstacol.

Prin urmare, cea dintâi calitate a omului nu-i voinţa, ci imaginaţia; şi de aceea este o mare greşeală să se recomande educaţia voinţei, când educaţia imaginaţiei trebuie făcută.

*

Lucrurile nu sunt pentru noi ceea ce sunt în realitate, ci numai ceea ce ni se par a fi; aşa se explică mărturiile contradictorii făcute de persoane de cea mai mare bună credinţă.

*

Crezându-te stăpân pe gândul tău, sfârşeşti prin a fi chiar.

*

Orice gândire, bună sau rea, se concretizează, se materializează, devine, într-un cuvânt, o realitate, dacă este din domeniul posibilităţilor.

*

Suntem ceea ce ne putem face singuri, nu ceea ce soarta ne-a făcut.

*

Cine pleacă în viaţă cu ideea că va reuşi, în mod fatal reuşeşte, fiindcă face ceea ce trebuie ca să reuşească.

*

Dacă n-are să treacă decât pe lângă un singur prilej, chiar dacă acest prilej n-ar avea decât un fir de păr, se va prinde de acest unic fir de păr. Mai mult, va face, inconştient sau nu, să se nască prilejurile favorabile.

Acel care, dimpotrivă, se îndoieşte mereu n-ajunge niciodată la nimic. Poate să înoate într-un ocean de ocazii, nu le va vedea şi nu va fi în atare să apuce niciuna. Iar împrejurările pe care le va provoca el, vor fi toate protivnice intereselor lui. Deci nu învinuiţi soarta, învinuiţi-vă pe voi.

*

Se predică mereu sforţarea; dar cine zice sforţare, zice voinţă; iar cine zice voinţă, zice şi imaginaţie, care poate fi în sens contrar voinţei, şi atunci rezultatul este tocmai opus celui căutat.

*

Trebuie considerat întotdeauna uşor de făcut ceea ce ai de făcut, bineînţeles dacă este lucru posibil. Lucrând în această stare de spirit, nu vei cheltui din puterile tale decât numai ce-i necesar: dacă însă ai socoti lucrul ca foarte greu, vei cheltui de zece, de douăzeci de ori mai multă energie decât trebuie, adică o vei risipi.

*

Autosugestia este un instrument de care trebuie să înveţi a te servi, cum înveţi să umbli cu oricare altă unealtă.

Cea mai bună puşcă dă slabe rezultate în mâini fără experienţă; dar cu cât aceste mâini devin mai îndemânatice, cu atât glonţul merge mai

uşor în ţintă.

*

Autosugestia conştientă, făcută cu încredere, cu credinţă, cu statornicie, se înfăptuieşte în chip matematic, bineînţeles dacă lucrul este posibil.

*

Dacă unele persoane nu obţin bune rezultate cu autosugestia, este sau pentru că sunt lipsite de încredere, sau pentru că fac sforţare. Pentru o bună autosugestie este absolut necesar să nu faci nicio sforţare. Sforţarea implică întrebuinţarea voinţei, iar voinţa paralizează autosugestia. Trebuie făcut apel numai şi numai la imaginaţie.

*

Sunt persoane care după ce s-au îngrijit fără folos toată viaţa, aşteaptă de la sugestie să le vindece dintr-odată. Este o socoteală prea puţin înţeleaptă. Nu trebuie cerut sugestiei decât ceea ce poate da, adică o progresivă îmbunătăţire, care puţin câte puţin se va transforma în vindecare, dacă este posibilă.

*

Toată arta vrăjitorilor se reduce la autosugestie; oricare le-ar fi procedeul, cuvinte, descântece, gesturi, pregătiri teatrale, ei n-au alt scop decât să provoace autosugestia de vindecare.

*

Orice boală nu-i simplă ci dublă (afară doar dacă nu-i exclusiv morală). Într-adevăr, peste orice boală fizică se grefează şi una morală. Dacă dăm acelei fizice coeficientul 1, cea morală poate să aibă coeficientul 1, 2, 3, 10, 20, 50, 100 şi mai mult. Dar partea morală a bolii poate dispărea dintr-odată, şi dacă avea un mare coeficient, de pildă 100, cum acel al suferinţei fizice este 1, nu mai rămâne decât acest unu, şi astfel iată cum din suferinţa totală nu mai rămâne decât o sutime. Şi aceasta se numeşte o minune, deşi, cum vedem, n-are nimic miraculos.

*

Bolile fizice, împotriva părerii admise, se vindecă, de obicei, mult mai uşor decât suferinţele morale.

*

Bufon zicea: „Stilul este omul”. Noi zicem: „Omul este ceea ce gândeşte”. Frica de nereuşită îl face, aproape fără excepţie, să nu reuşească; după cum gândul succesului îl duce la succes, fiindcă va putea învinge piedicile.

*

Încrederea este tot atât de necesară celui care sugestionează, ca şi celui care vrea să fie sugestionat. Această încredere, această credinţă, duce la rezultatele care nu s-au putut obţine prin toate celelalte

mijloace încercate.

*

Nimeni nu ne poate da sugestii atât de puternice cum ne putem da singuri.

*

Împotriva părerii generale, adevărul este că sugestia, sau autosugestia, poate vindeca leziuni organice.

CÂTEVA PĂRERI AUTORIZATE.

Se credea înainte, că hipnotismul nu putea fi aplicat decât în boli nervoase: cu toate acestea domeniul său este mult mai întins: Hipnotismul lucrează prin mijlocirea sistemului nervos; dar sistemul nervos domină întreg organismul. Muşchii sunt puşi în mişcare de nervi; nervii reglează circulaţia prin acţiunea lor directă asupra inimii şi prin acţiunea lor asupra tuturor canalelor din organism pe care le lărgeşte sau le strânge. Nervii lucrează dar asupra tuturor organelor şi cu ajutorul lor putem lucra asupra tuturor organelor bolnave.

Dr. *Paul Joire,* preşedintele soc. universale de studii psyhice.

*

Pentru înlesnirea unei vindecări influenţa morală are o valoare considerabilă. Este un factor de primul ordin, a cărui neglijare ar fi o mare greşeală, fiindcă în medicină, ca în toate ramurile activităţii omeneşti, totul este mânat de *forţele morale*.

Dr. *Louis Rénon*, profesor agregat la Facultatea din Parte, medic al spitalului Necker.

*

Răbdarea şi stăruinţa sunt singurele puteri de care ar trebui să ne servim în viaţă.

René de Brabois.

*

Niciodată nu trebuie pierdut din vedere marele principiu al autosugestiei: *Întotdeauna optimism, mereu optimism şi chiar când nu-l justifică împrejurările*.

René de Brabois.

*

Sugestia, când se sprijină pe încredere, este o putere formidabilă.

Dr. *A. L.*, Paris.

*

Pentru a avea şi pentru a inspira o neclintită încredere, trebuie să poţi merge cu siguranţa unei totale sinceităţi; şi pentru a avea această siguranţă şi această sinceritate, trebuie să vezi, dincolo de interesul tău, binele altuia.

„La force en nousw, par *Ch. Baudouin*.

SFATURI CĂTRE DISCIPOLI ŞI PENTRU TOATĂ LUMEA

(Adunate vorbă cu vorbă de dna Emile Léon).

Sfaturile ce sunt de urmat pentru a determina la bolnavi o autosugestie utilă, sunt scurte, dar îndestulătoare dacă sunt bine aplicate.

*

Să fii sigur de d-ta şi să o arăţi prin timbrul vocii: să fii foarte simplu în manierele d-tale şi în felul de exprimare, fiind totuşi *foarte afirmativ* şi cu aerul de a porunci bolnavului.

*

Sugestia mea generală spusă cu glas uniform, provoacă bolnavilor o uşoară somnolenţă, care ajută vorbirii mele să pătrundă mai uşor în inconştientul lor.

*

Să cauţi ca prin vorbele d-tale să provoci o totală încredere şi raporturi amicale cu bolnavul; astfel va aprecia experienţele pregătitoare şi îţi va da toată atenţia necesară. După ce vei fi născut în el o atitudine mintală prielnică şi o bună dispoziţie, şi după ce te va socoti prieten, vei reuşi cu uşurinţă.

*

Oricum va fi pacientul ce-ţi cade în mâini, trebuie să reuşeşti să-l vindeci măcar într-o oarecare măsură, şi să ai convingerea absolută că vei reuşi.

*

Spuneţi că orice doreşti să împlineşti, eşti capabil să împlineşti, nu numai bine, dar în chip superior; cu condiţia bineînţeles, să fie ceva rezonabil.

*

Când pacientul îţi va arunca o privire rece sau nemulţumită, sau dacă vei simţi că nu-i eşti simpatic, să nu te neliniştеşti; nesiguranţa ţi-ar micşora mijloacele de operator. Dimpotrivă, această atitudine a pacientului să-ţi dubleze resursele, să ţi le tripleze, şi să-ţi spui: „Această persoană căreia nu-i sunt simpatic, se va simţi totuşi atrasă către mine şi îi voi deveni simpatic”. Şi totodată vei rămâne indiferent

oricărei manifestaţii duşmănoase.

*

Ştii că unii martiri au murit cu zâmbetul pe buze, fără să sufere, deşi erau omorâţi în cele mai îngrozitoare cazne. Privind cu ochii imaginaţiei coroana ce-i aştepta în cer, în loc să simtă torturile, simţeau dinainte fericirea de care credeau că vor avea parte după moarte.

*

Iată o pildă de cum trebuie vorbit bolnavului: „Eu nici nu spun cuvinte de prisos, nici nu îngădui altuia să spună. D-ta eşti neurastenic: dar eu ştiu mai bine în ce-ţi stă răul. Suferi mult (neurastenicilor le face plăcere să le spui că suferă), însă o să te vindecăm".

*

Puneţi în cap că trebuie să ajungi la cutare rezultat şi vei găsi drumul necesar, ba chiar fără să-l cauţi, ceea ce este, recunosc, ciudat în aparenţă. Dacă de pildă socoţi că ai avea datoria să aduci pe cineva la şedinţele d-tale, vei găsi – fii sigur – cuvintele hotărâtoare.

*

Cu cât practic mai mult, cu atât îmi dau mai bine seama că nu trebuie silită nici măcar atenţia. Încerc să imit natura observând-o. Un precept este cu atât mai bun, cu cât este mai simplu şi mai scurt. Să nu cauţi să faci sugestii diferite. *„Din toate punctele de vedere, zi cu zi, sunt din ce în ce mai bine"*, este formula care răspunde la tot.

Cineva avea pumnul închis de doi ani, cu toate tratamentele aplicate. Doctorul X., a făcut pe acea persoană să-şi întindă mâna deschisă imediat punându-i în cap ideea: *Pot*.

*

Pacientul nu trebuie niciodată plâns, chiar dacă trebuie să-i recunoşti că sufere. Compătimirea i-ar face rău.

*

Întrebuinţez intenţionat expresii, nu ordinare, dar familiare: au mai multă putere.

*

Vorbeşte cu vocea apăsată şi joasă ca acei deprinşi să fie ascultaţi.

*

Afirm că vocea este aşa cum ne-o cultivăm şi că trebuie să ne-o cultivăm. Cine îşi dă osteneala necesară poate să dobândească o bună voce.

*

Cineva voieşte să facă cutare lucru, dar închipuindu-şi că nu-i în stare, face tocmai contrariu de ceea ce voieşte.

Ameţeala este o pildă izbitoare pentru această afirmaţie. Cineva merge pe lângă o prăpastie fără să-şi dea seama; deodată îi vine gândul că ar putea cădea; dacă are nenorocul să se uite tocmai în acel moment în jos, *este pierdut*. Imaginea căderii i se face în spirit, şi se simte atras de o forţă nevăzută, care îl va atrage cu atât mai tare, cu cât face mai mari sforţări să-i reziste; în aceeaşi clipă cedează, se prăbuşeşte. Aceasta este pricina celor mai multe *accidente de munte*.

Ceea ce se întâmplă în domeniul fizic, se întâmplă şi în acel moral; gândurile nesănătoase sunt ca o prăpastie; ele determină căderea acelui ce nu ştie să se sustragă lor.

*

Influenţa spiritului asupra trapului este o realitate: şi voi adăuga, că este desigur neasemănat mai mare decât se crede. Este imensă, *incalculabilă*. Câteodată o vedem pricinuind paralizii, care pot să fie trecătoare, dar care pot să dureze şi toată viaţa, dacă împrejurări speciale nu vin să schimbe starea psihică a bolnavului. Martor, acea femeie din Paris, care de 11 ani era imobilizată, şi pe care am făcut-o să se scoale, să meargă, să alerge.

*

Nu vreau să spun că voinţa nu-i o forţă. Dimpotrivă, este o mare putere; dar ea se întoarce mai întotdeauna în contra noastră. Trebuie să te pui la această stare de spirit: „Doresc cutare lucru şi sunt pe cale de a-l obţine”. Şi dacă nu faci *sforţări*, vei reuşi.

*

Îţi dai singur simptomele pe care le imaginezi că ar fi ale bolii ce crezi că ai. Spune durerii tale: *„M-ai avut, dar n-o să mă mai ai”*.

*

Să repeţi de 20 de ori dimineaţa şi seara: „Din toate punctele de vedere, în fiecare zi sunt tot mai bine”. Este un remediu unic pentru toată lumea şi atât de simplu, atât de uşor! chiar *prea simplu!* Nu-i aşa? Şi totuşi nimic nu-i mai important decât aceasta: Dacă ai gânduri de boală *ai să fii bolnav;* dacă te gândeşti că vindecarea a început, a venit, ea *se va produce*.

Ceea ce operează schimbarea, nu-i speranţa, ci numai *siguranţa*.

*

Este foarte uşor pentru părinţi să facă să dispară cusururile copiilor şi să fie înlocuite cu calităţi. Pentru aceasta trebuie să le repete noaptea când dorm, în şoaptă bine accentuată, tot ceea ce doresc de la dânşii. Părinţii trebuie să socotească aceasta ca o datorie faţă de copiii lor; este o hrană morală tot atât de necesară ca şi acea fizică, şi după cum au grijă să le dea mâncare…

*

Lauda este un îndemn dar nu când este nesocotită. Reproşul este şi el un îndemn, dar prea mult repetat, paralizează. Eu întrebuinţez fraze care să nu jignească, întrupând reproşul în ele. Astfel nimeni nu se simte jignit, fiindcă înţelege că intenţia mea nu-i să fac imputare. Reproşurile şi le face omul singur; făcute de altul, supără. Eu nu fac reproşuri, ci numai *constat*.

DARE DE SEAMĂ ASUPRA ŞEDINŢILOR DE LA EMILE COUÉ.

(de dna Emile Léon).

Numele *Coué* face să vibreze oraşul întreg. Din toate păturile sociale vin suferinzii la el şi toţi sunt primiţi cu o egală bunăvoinţă, ceea ce pentru mulţi este o primă îmbărbătare. Dar ceea ce este adânc mişcător, este ieşirea de la şedinţe: oameni care au venit întunecaţi, crispaţi şi aproape duşmănoşi, (sufereau!) pleacă liniştiţi, mulţumiţi, câteodată încântaţi, (nu mai sufăr!).

Cu o bonomie surâzătoare şi puternică, care este secretul său, dl Coué ţine, în mână oarecum, inimile tuturor celor care vin să-l consulte. Rând pe rând se adresează tuturor, după cum urmează:

„Ei bine! Doamnă, ce ne doare?”.

. . . . . .

„Oh!, d-ta cauţi prea mult pentru ce şi pentru că ce-ţi pasă de pricina durerii? Că te doare, nu-i destul?… Am să te învăţ cum să faci să-ţi treacă”.

. . . . . .

„Şi d-ta, domnule… plaga varicoasă văd că-ţi merge mai bine. Bine, foarte bine pentru două şedinţe numai; te felicit pentru rezultatul obţinut. Dacă urmezi să-ţi faci autosugestia cum trebuie, în curând o să fii vindecat.. Zici că plaga are vârsta de zece ani? Ei şi? Ar putea fi şi de douăzeci de ani şi se va vindeca tot aşa de bine”.

. . . . . .

„Dar, d-ta?… N-ai obţinut nicio ameliorare… Ştii de ce? Numai şi numai pentru că n-ai încredere în d-ta. Când îţi spun eu că mergi mai bine, nu-i aşa că te simţi mai bine? De ce? Pentru că crezi în mine. Crede şi în d-ta şi vei obţine acelaşi rezultat”…

. . . . . .

„O, Doamnă! Nu-mi daţi, vă rog, atâtea amănunte. Căutând amănuntele le crezi şi ar trebui o listă lungă de un cot ca să înscriem toate suferinţele d-tale. În rezumat, la dvs. moralul este bolnav. Ei bine! puneţi-vă în cap ideea că este pe cale de vindecare şi se va vindeca. Am să vă învăţ cum este de o simplicitate evanghelică”.

. . . . . .

„Aveţi crize nervoase o dată pe săptămână? Bine. De azi înainte,

făcând ceea ce am să vă spun, n-o să le mai aveţi”.

. . . . . .

„Ai un glaucom. Vindecare nu-ţi pot promite, fiindcă nu sunt sigur. Aceasta nu înseamnă însă, că nu s-ar putea să te vindeci; lucru pe care l-am văzut la o doamnă din Cholon-sur-Saône şi la alta din Toul”…

. . . . . .

„Ei bine Domnişoară!, fiindcă de când ai fost aici n-ai mai avut zilnicele d-tale crize nervoase, înseamnă că te-ai vindecat. Totuşi mai revin-o din când în când, ca să te ajut să rămâi pe calea cea bună”…

. . . . . .

„Sugestia şi nu fie o piedică pentru continuarea obişnuitului d-tale tratament… În ce priceşte pata de pe ochi, se vindecă cu încetul; opacitatea şi mărimea ei scad zilnic”.

. . . . . .

Unei persoane ce se plânge de oboseală:

„Parcă eu nu! Sunt zile în care primirea bolnavilor mă oboseşte mult; totuşi primesc şi primesc toată ziua. Nici nu trebuie să te gândeşti măcar: „Fac de nevoie, ce să fac? N-am încotro!” Lucrează mulţumit că-ţi faci datoria şi vei învinge oboseala.

(Explicaţie: Admiţând ideea oboselii ne atragem oboseala: pe când ideea unei datorii de împlinit ce dă puterea necesară; spiritul poate şi trebuie să rămână stăpânul bestiei).

. . . . . .

„Pricina care te împiedică să mergi, oricare ar fi, trebuie să dispară cu încetul. Cunoşti zicătoarea: „Ajută-te şi D-zeu te va ajuta.” Să stai zilnic în picioare 2–3 ceasuri sprijinit de cineva şi în loc să-ţi zici că şalele îţi sunt prea slabe şi că nu poţi, să-ţi zici dimpotrivă, că vei putea, că poţi”.

. . . . . .

„Ceea ce-ţi spuneam este cu totul adevărat; a fost destul să te gândeşti că nu-ţi mai este rău, pentru ca răul să treacă. *Să nu mai crezi dar că ar putea reveni, şi nici nu va reveni”.*

. . . . . .

Tot ce gândim devine pentru noi adevăr. Deci nu trebuie să ne permitem să gândim rău. Gândeşte: „Îmi trece!” Şi îţi va trece, după cum în experienţa preliminară gândeai că nu poţi deschide pumnul –şi nu puteai.

Cu cât îţi spui mai mult, *nu vreau*, cu atât acel lucru se întâmplă mai sigur. Trebuie să spui: Aşa este şi *s-o gândeşti*.

. . . . . .

Punctul esenţial al metodei este: Ca să-ţi faci sugestia trebuie să elimini cu totul *voinţa* şi să nu te adresezi decât *imaginaţiei*. Astfel înlături lupta între aceste două forţe, luptă din care voinţa ar ieşi cu siguranţă învinsă.

. . . . . .

Afirmând că puterile îţi cresc cu anii, ar putea părea paradoxal; totuşi lucrul este adevărat.

. . . . . .

„D-ta, pentru diabet să urmezi mai departe tratamentul medical; sugestie îţi fac cu plăcere, dar vindecare nu pot să-ţi făgăduiesc. Totuşi am văzut cazuri şi mai extraordinare: Sugestia făcând să scadă chiar albumina din urină şi apoi să dispară cu totul!”

. . . . . .

*A **voi** şi a **dori** nu-i deloc acelaşi lucru.*

. . . . . .

După aceste observaţii, îndemnuri, sfaturi, dl Coué roagă pe toţi să se aşeze comod şi să închidă ochii, apoi le adresează micul discurs, reprodus mai sus. Şi, în fine, spune fiecăruia câte ceva relativ la cazul său special.

Primului la rând: „D-tale, domnule, fie că durerile ce ai sunt artritice, fie că sunt de altă natură, îţi spun că de astăzi înainte inconştientul d-tale va face el ceea ce este nevoie ca aceste dureri să dispară cu încetul. Dispărând cauza, durerile vor scădea puţin câte puţin, până când, în scurt timp, nu vor mai fi decât o amintire”.

. . . . . .

Celui de al II-lea: „Stomacul d-tale funcţionează rău, este cam dilatat. Ei bine, după cum spuneam adineauri, începând din acest moment, funcţiunile aparatului d-tale digestiv se vor face din ce în ce mai bine; şi adaug: dilataţia va scădea cu încetul. Organismul d-tale va reda, în chip progresiv, stomacului, elasticitatea şi puterile pierdute şi astfel îşi va relua primitiva lui formă, executând mai uşor mişcările necesare trecerii alimentelor.

. . . . . .

Celui de al III-lea: „Oricare ar fi leziunile din ficatul d-tale, organismul face el ceea ce trebuie pentru a le micşora zilnic tot mai mult; şi cu cât aceste leziuni se vor cicatriza, cu atât simptomele de

care suferi vor scădea mereu până la totală dispariţie. Prin urmare, puneţi în cap că ficatul d-tale funcţionează din ce în ce tot mai normal, că nu mai produce o fiere acidă, ci tot mai alcalină, şi care se scurge în intestin aşa cum trebuie pentru o bună digestie".

. . . . . .

… „Băieţaşule, ascultă şi înţelege-mă bine: Ori de câte ori vei simţi că-ţi mai vine vreo astfel de criză, vei auzi vocea mea care-ţi va spune repede ca fulgerul, chiar în acea clipă: Nu, nu, nu scumpul meu, n-ai să ai criză! Şi criza va trece, fără să te fi apucat".

. . . . . .

… „Zici că ai o hernie? Ei bine, ea se poate vindeca, ea trebuie să se vindece. Inconştientul d-tale va face în aşa chip ca ruptura ce ai în peritoniu să se cicatrizeze puţin câte puţin. Gaura va deveni în fiecare zi tot mai mică până se va închide şi nu vei mai avea hernie".

. . . . . .

… „Boala d-tale de ochi este vindecabilă şi îţi spun că cu începere de azi leziunile ce ai acolo încep să se vindece, şi pe măsură ce vindecarea va progresa, ochii d-tale vor vedea mai departe şi mai limpede".

. . . . . .

… „Sângele d-tale devine în fiecare zi tot mai bogat, tot mai roşu, tot mai viu, recăpătând zilnic calităţile sângelui unei persoane cu totul sănătoasă. În aceste condiţii anemia va dispare, şi cu ea tot alaiul ei de suferinţe şi de scăderi."

. . . . . .

… „După cum ţi-am explicat, cum vei simţi că-ţi revin durerile, spuneţi *imediat, imediat*: „Trece, trece, trece…" spuneţi repede ca un foc de baraj. Trebuie să înveţi cum să-ţi faci autosugestie şi după mai multe lecţii n-ai să mai ai nevoie de mine; afară de cazul, bineînţeles, că vei *crede* că mai ai nevoie".

. . . . . .

… „Cu d-ta au reuşit foarte bine experienţele premergătoare. Dacă totuşi nu poţi dormi, este pentru că faci sforţări. Ar fi destul să-ţi spui: Adorm, îmi vine somn, adorm… monoton ca un bâzâit de albină. Dacă procedeul nu-ţi reuşeşte, este sigur că-l întrebuinţezi rău"…

. . . . . .

… „Tot ceea ce vine cuiva la date fixe, şi-a dat singur, artificial. Era

o vreme când toate cucoanele aveau nevricale la zi fixă, pentru că în copilărie auzeau în casă: mătuşa G., vara D., sufăr de nevricale. Copila îşi făcea reaua autosugestie că va avea şi ea nevricale când va fi mare”.

. . . . . .

… „A spune: De-ar da D-zeu să n-am migrenă, înseamnă am să am migrenă”.

. . . . . .

… „Eşti constipat pentru că te gândeşti că eşti; ducă ai gândi că nu eşti şi că n-ai de ce să fii, n-ai fi”.

. . . . . .

… „Temerile şi fobiile d-tale copilăreşti trebuie să dispară; ai doar în d-ta instrumentul de vindecare. Nimeni pe lume nu poate să aibă influenţă asupra d-tale, *decât cu consimţământul d-tale”*.

„Să nu vii data viitoare să-mi spui că nu mergi mai bine; trebuie să-ţi fie mai bine. Şi apoi, să nu întrebuinţezi voinţa: să nu pronunţi vorba: vreau; ţi-o interzic, dacă-mi pot lua libertatea să-ţi interzic ceva”.

. . . . . .

… „Dacă ţi-ai frânt un os, du-te repede la spital. Sugestia nu drege oase; ea însă influenţează funcţionarea organismului, care desăvârşeşte lucrarea chirurgului”…

. . . . . .

… „Păzeşti regimul pentru albumină?
— Nu-mi place laptele!
— Ei bine, *închipuie-ţi,* cu sinceritate că-ţi place”.

. . . . . .

…. „Vii pentru a treia oară pentru mâncărime de piele: pune-ţi bine în cap că nu-ţi vor mai reveni niciodată. Dacă ţi-e *teamă* de ele, se vor năpusti asupra d-tale… Şi mai vină pe aici din când în când, ca să te susţin pe calea cea bună”.

. . . . . .

… *„Trăind* «Metoda», n-ai nevoie să te oboseşti făcând tot felul de sforţări”…

. . . . . .

… „Bomboanele pe care le ai în mână îţi vor linişti bronşita: dar

sugestia va face să-ţi dispară mai repede leziunile bronşilor”.

. . . . . .

… „Urmează, în totul, ce ţi-a prescris medicul: dar fă-ţi la acelaşi timp şi o bună sugestie: Una ajută pe cealaltă”.

. . . . . .

… „Oricare ar fi pricina durerilor d-tale de cap, organismul face aşa fel ca să le înlăture progresiv: şi, bineînţeles, pe măsura dispariţiei lor, vei constata că vor fi din ce în ce şi mai puţin violente, până când nu le vei mai avea deloc”.

„De altfel simţi – nu-i aşa? – că de câte ori îţi trec mâna pe frunte, îţi iau şi o parte din dureri. Iar mai pe urmă, când ai să deschizi ochii, vei vedea că n-o să te mai doară deloc”.

. . . . . .

… „*Pacientul:* Când este cald mă înăbuş.
Coué: Ai fost la medic?
Pacientul: La zece. Toţi spun că este ceva nervos, dar eu sufăr.
Coué: Da. Eşti nervos; însă o să te ajutăm să faci să-ţi treacă*.

. . . . . .

După ce a terminat cu fiecare, *Coué* le cere să deschidă ochii şi adaugă: Aţi auzit sfaturile ce v-am dat. Ei bine, ca să se transforme în ceva real, iată ce trebuie să faceţi: În fiecare dimineaţă în clipa deşteptării, şi în fiecare seară când vreţi să adormiţi, închideţi ochii, şi *fără a căuta să vă fixaţi atenţia*, să vă spuneţi, destul de tare ca să vă auziţi vorba şi numărând pe o sfoară cu douăzeci de noduri, să vă spuneţi această frază: *„Din toate punctele de vedere, în fiecare zi, sunt tot mai bine”*. Cuvintele «din toate punctele de vedere» fac inutilă orice autosugestie particulară. Această autosugestie generală trebuie făcută în chip *simplu, copilăresc*, şi cât se poate de mecanic, adică fără nicio sforţare. Cu acest procedeu o facem să pătrundă în chip mecanic, prin urechi, în inconştient unde odată intrată regulează şi activează acţiunea acestuia”.

„Această metodă trebuie urmată toată viaţa, fiind an tratament şi curativ şi preventiv”.

„Apoi, ori de câte ori în cursul zilei sau noaptea, simţi o durere fizică sau morală, *să-ţi afirmi* singur, că întrucât depinde de conştiinţa, de gândul d-tale, n-ai să-i adaugi nimic, ba încă o să o faci să dispară. După ce ai luat această atitudine mintală, să te izolezi pe cât posibil, să închizi ochii, şi tot trecându-ţi mâna pe frunte dacă-i vorba de ceva moral, sau pe partea dureroasă dacă este ceva fizic, să repeţi, *cât poţi de repede*, din buze, încet dar să te auzi, acest cuvânt: „trece, trece”,

etc. Cu puţină deprindere şi cu încredere *oarbă sau adânc înţelegătoare*, ajungi să faci să dispară durerea în 20–25 de secunde. Reîncepi ori de câte ori simţi nevoie”.

Coué mai adaugă: „Dacă până acum când nu ştiaţi cele ce aţi învăţat aci, era explicabil să vă faceţi autosugestii inconştiente rele, de acum înainte acest lucru nu trebuie să vi-l mai iertaţi. Şi dacă totuşi vi se mai întâmplă, să nu daţi vina decât pe dvs. şi bătându-vă în piept să spuneţi „mea culpa, mea maxima culpa”.

COUÉ LA PARIS ÎN OCTOMBRIE 1918 ŞI ÎN APRILIE 1920.

(Însemnări de dna E. Léon).

Lăsând la o parte numeroşii bolnavi de tot felul care au văzut durerile lor scăzând şi chiar dispărând sub influenţa binefăcătoarei acţiuni a lui Coué, vom cita numai câteva învăţăminte formulate de el în acest oraş, cu diferite ocazii.

Întrebare: De ce eu cu toată credinţa şi rugăciunile către Dumnezeu şi cu toate că practic metoda dvs., nu obţin rezultate mai bune?

Coué: Pentru că, probabil, în adâncul d-tale mai stă o *Inconştientă îndoială*, sau pentru că practici metoda cu *sforţare*. Ori, nu uita că *sforţarea* vine de la voinţă şi când voinţa este în joc, imaginaţia intră şi ea, dar mult mai degrabă în sens opus. De unde urmează că ajungi la rezultatul tocmai contrar celui căutat.

Întrebare: Ce să facem când ceva ne plictiseşte?

Coué: Să ne repetăm imediat: „Nu, nu, aceasta nu mă plictiseşte deloc, absolut deloc, ba chiar îmi este plăcut". Adică să ne arătăm, să ne îndemnăm în direcţia cea bună. În loc să ne dăm drumul pe cea rea.

Întrebare: Experienţele preliminare mai sunt necesare când s-ar amesteca un fel de orgoliu care îndeamnă să le respingi?

Coué: Nu sunt niciodată indispensabile, ci sunt numai de foarte mare folos: căci. Cu toate că unora li s-ar putea părea jocuri copilăreşti, sunt, deopotrivă, foarte serioase, fiindcă dovedesc aceste trei lucruri:

1. Că orice idee pe care o avem în spirit devine *adevăr, realitate* pentru noi şi are tendinţa să se transforme în act.

2. Că dacă este conflict între imaginaţie şi voinţă cea dintâi triumfă întotdeauna, şi deci se întâmplă tocmai contrariu de ce am voit.

3. Că este uşor să ne punem în spirit, *fără sforţare*, ideea ce doream să avem, fiindcă putem gândi succesiv *nu pot*, şi îndată, *pot*.

Experienţele preliminare nu trebuiesc încercate de nimeni singur, acasă, fiindcă s-ar putea – împrejurările şi condiţiile nefiind toate şi bine observate – să nu reuşească şi atunci încrederea este zdruncinată.

Întrebare: Cum să nu te gândeşti la durere când suferi?

Coué: Să nu-ţi fie teamă de a gândi la durerea ce te chinuieşte; dimpotrivă, trebuie să te ocupi de ea, însă numai pentru a-i spune: „Nu-mi este frică de tine!" Dacă un câine se repede lătrând la d-ta, priveşte-l drept în ochi, şi nu te va muşca; dar dacă îţi va fi teamă de el, dacă îi întorci spatele, îndată îţi înfige colţii.

Întrebare: Dar dacă vreau să plec?

Coué: Pleacă de-a-ndăratelea, privindu-l.

Întrebare: Cum să realizăm ce dorim?

Coué: Repetând mereu ceea ce doreşti, de pildă: „câştig încredere în mine" şi o câştigi; „memoria mea se îmbunătăţeşte" şi se va îmbunătăţi; „devin cu totul stăpân pe mine" şi devii. Dacă însă îţi spui contrariul, contrariul se realizează.

Ceea ce-ţi spui cu statornicie şi foarte repede se produce (bineînţeles în câmpul celor rezonabile).

Întrebare: Din punct de vedere religios găsesc nedemn din partea Atotputernicului să faci să depindă supunerea noastră la voinţa Lui de ceea ce numiţi o dibăcie mecanică: autosugestia conştientă.

Coué: Vrând nevrând, imaginaţia ne domină voinţa când este cu ea în conflict.

Putem îndrepta imaginaţia pe calea cea bună arătată de judecată, întrebuinţând în chip conştient procedeul mecanic pe care îl întrebuinţăm inconştient pentru a apuca adeseori calea cea rea.

Autosugestia conştientă are puterea să ne elibereze de piedicile ce singuri ne făurim şi care pot fi o perdea între Dumnezeu şi noi…

Întrebare: Ce trebuie făcut pentru a determina pe cineva care sufere să-şi facă binefăcătoarele autosugestii?

Coué: Să nu stărui, să nu cauţi să faci morală. Să-i aminteşti numai – dar mereu – că autosugestia făcută cu încredere duce la rezultatul urmărit.

Întrebare: Cum să-ţi explici, şi cum să explici altora, că repetarea aceloraşi vorbe: „adorm"… „trece"… etc., pot avea vreun efect şi încă atât de puternic şi durabil.

Coué: Repetarea aceloraşi vorbe sileşte să le gândeşti, şi când le gândeşti, ele devin adevăr pentru acel ce le gândeşte, şi atunci se înfăptuiesc.

Întrebare: Cum să-ţi păstrezi o lăuntrică stăpânire?

Coué: Ca să fii stăpân pe tine este destul să o gândeşti; şi ca să gândeşti această idee trebuie să ţi-o repeţi mereu, dar fără sforţare… Fizicul se stăpâneşte tot aşa ca şi moralul.

Un altul afirmă: Când nu-ţi faci datoria este drept să fii neliniştit sau trist: deci autosugestia nu trebuie să împiedice o suferinţă dreaptă.

Coué (foarte serios şi hotărât): Desigur, fără îndoială, n-ar trebui să fie aşa… dar aşa este.

Întrebare: Pentru ce acest bolnav acum vindecat avea mereu crize grozave?

Coué: Îşi aştepta crizele şi le aştepta cu frică… deci le provoca. Dacă acest bolnav îşi pune temeinic în suflet că nu va mai avea crize, nu le va mai avea; dacă însă va gândi că le va avea, le va avea!…

Întrebare: Întru cât metoda dvs. este diferită de altele?

Coué: Intru atât că eu spun că nu *voinţa* ne conduce, ci *imaginaţia*.

Întrebare: Vreţi să-mi faceţi un rezumat al „Metodei” pentru d-na R., care se ocupă de o importantă operă de binefacere?

Coué: Spre deosebire de ceea ce se spune, nu voinţa ne acţionează, ci imaginaţia (aspect al inconştientului). Dacă se întâmplă câteodată să facem ceea ce *voim*, este numai pentru că în acelaşi timp *gândim că putem*. În cazul contrar, lucrăm exact invers de cum am voi.

Trebuie dar să căutăm să ne conducem *imaginaţia, deoarece ea ne conduce;* în chipul acesta ajungem să fim cu uşurinţă stăpâni atât pe fizicul cât şi pe moralul nostru.

Cum se atinge acest rezultat? Practicând *autosugestia conştientă*.

Autosugestia conştientă se întemeiază pe acest principiu: Orice idee avem în spirit devine pentru noi adevărată şi are tendinţa să se înfăptuiască.

Prin urmare, dacă *doreşti* ceva – bineînţeles rezonabil – îl vei obţine după un timp mai mult sau mai puţin lung, repetându-ţi mereu că acel ceva se pregăteşte, vine, se înfăptuieşte. Astfel câştigi calitatea sau pierzi meteahna, fizică sau morală, întocmai cum ai dorit.

Şi totul se cuprinde în formula generală: „Din toate punctele de vedere, sunt tot mai bine”.

Întrebare: Dar acei trişti… acei chinuiţi de dureri?

Coué: Câtă vreme ai să gândeşti: sunt trist, n-ai că poţi fi vesel. Dar pentru a gândi ceva anumit, este destul să gândeşti, fără sforţare că gândeşti acel ceva. Însăşi durerea, oricât de violentă, scade, dispare prin acelaşi procedeu.

. . . . . .

Soseşte unul, gârbov, târându-se cu greu, sprijinit în două beţe, cu înfăţişarea tristă…

Coué după ce îi puse câteva întrebări, adaugă: „Cu toate că reumatismele d-tale au vârsta de 32 de ani, n-avea grijă, nu vor mai dăinui mult”.

Apoi, după ce-l supune unora din acele experienţe preliminare, îi spune: „Închide ochii şi repetă repede, foarte repede: «îmi trece, îmi trece…» (În acelaşi timp Coué, timp de vreo jumătate de minut, îşi trecea tot atât de repede mâna pe genunchii pacientului). Şi imediat, cu energie: „Ei, acum nu te mai doare! Scoală şi mergi!” (Bolnavul merge.) „— Mai repede! mai iute! şi mai iute!” (Bolnavul merge repede.) „— Iar acum pentru că mergi aşa de bine, ai să alergi. Aleargă! aleargă Domnule!” (Bolnavul aleargă, vesel, întinerit, spre marea lui mirare şi a numeroasei asistenţe).

Lucrul acesta s-a petrecut la Paris, în şedinţa de la 27 aprilie 1920, în clinica doctorului Bérillon.

. . . . . .

O doamnă din asistenţă declară: Soţul meu de mulţi ani suferă de astmă în aşa grad, că se aştepta la deznodământul fatal. Medicul curant l-a părăsit spunând că nu mai are ce-i face. După o singură vizită la dl Coué a fost vindecat aproape radical.

. . . . . .

Se ridică o altă doamnă şi mulţumeşte lui Coué în termeni mişcători. Medicul său, care o întovărăşea, explică asistenţei că întrebuinţând toate tratamentele obişnuite n-a putut nici măcar să-i amelioreze o anemie cerebrală de care suferea demult. Boala totuşi a dispărut ca prin minune cu ajutorul autosugestiei conştiente.

. . . . . .

Din diferite părţi ale sălii izbucnesc manifestaţii de recunoştinţă din partea persoanelor care au fost vindecate de Coué.

Un medic: Arma vindecării este autosugestia, Coué este un geniu.

O doamnă în vârstă: Este foarte plăcut când eşti bătrân şi şubred să te simţi înviorat după o lungă stare de totală şi generală indispoziţie. Lucrul s-a întâmplat cu mine şi rezultatul e trainic, dăinuieşte demult şi îl datorez „Metodei”.

. . . . . .

Coué afirmă şi repetă că fiecare se vindeca singur, adăugând la orice ocazie:

„N-am niciun fluid… niciun fel de vrajă… N-am vindecat pe nimeni niciodată… Discipolii mei ajung la aceleaşi rezultate ca şi mine… Bolnavii se vindecă singuri.”

. . . . . .

Şi în parte este adevărat: deoarece, mai târziu, când vocea caldă a lui Coué se va stinge, preţioasa lui Metodă, operă nemuritoare, va continua să mângâie şi să vindece, tot mai mult, tot mai bine, fiindcă formulele ei simple vor fi tot mai *adânc* înţelese

„Sunt tot mai bine!”

„Trece!”

MINUNEA.

(Extras din
„Renaissance politique, litteraire et artistique”
18 Dec. 1920).

Omagiu lui E. Coué.

În septembrie 1920 am deschis pentru întâia oară cartea lui Ch. Bandouin, profesor la institutul J.J. Rousseau din Geneva. Această lucrare se numeşte „Sugestie şi Autosugestie” şi este închinată lui „Emile Coué, în semn de adâncă recunoştinţă”.

Cartea conţine expunerea unei măreţe opere umanitare, rezemată pe o teorie ce ar putea părea copilărească, atât de mult este la îndemâna oricui. Dar dacă fiecare ar practica-o, ar izvorî cel mai mare bine pentru întreaga omenire.

Sunt mai mult de douăzeci de ani de când *Emile Coué*, fost discipol şi lui *Liébeault* părintele doctrinei sugestiei, se ocupă de această doctrină şi în special cu propaganda pentru autosugestia conştientă.

La începutul veacului, *Coué* îşi ajunge scopul cercetărilor: precizează puterea imensă şi generală a autosugestiei. După nenumărate experienţe asupra multor mii de persoane, a reuşit să *arate acţiunea subconştientului în cazuri organice*. Lucru nou, şi marele merit al acestui savant atât de modest este de a fi găsit leacul unor suferinţe grozav de dureroase, precum şi a unor boli socotite incurabile.

Neputând intra aici în amănunte ştiinţifice, voi spune numai cum practică savantul din Nancy Metoda sa.

Rezultatul lapidar al unei întregi vieţi de răbdătoare cercetări şi de observaţii neîntrerupte, este o scurtă formulă, ce trebuie repetată dimineaţa şi seara. Ea trebuie şoptită, monoton, cu ochii închişi, stând într-o poziţie prielnică destinderii musculare, în pat sau într-un fotoliu.

Iată vorbele vrăjite: *Din toate punctele de vedere, din zi în zi, sunt tot mai bine*. Formula trebuie repetată de 20 de ori, numărând pe un şnur cu 20 de noduri, ca pe nişte mătănii. Acest amănunt material este important fiindcă înlesneşte o recitare mecanică, ceea ce este esenţial.

În timp ce articulezi aceste cuvinte, *pe care subconştientul le şi înregistrează*, nu trebuie să gândeşti la nimic special, nici la boală, nici la vreun necaz, ci trebuie să fii pasiv şi cu dorinţa ca totul să meargă cât mai bine. Formula „din toate punctele de vedere” are un efect general.

Această dorinţă trebuie exprimată fără patimă, fără sforţare de voinţă, cu blândeţe, *dar cu o absolută încredere*.

Emile Coué *nu face deloc – absolut deloc – apel la voinţă*.

Imaginaţia, marele motor neasemănat mai activ decât celălalt (voinţa) pe nedrept mereu invocat, singură să fie în joc.

Să ai încredere în d-ta, spune acest bun sfătuitor: crede, crede cu tărie că totul va merge bine. Şi într-adevăr, *totul merge bine pentru acei care au credinţă oarbă şi statornică*.

Fiindcă nimic nu valorează cât un fapt, am să povestesc ceva întâmplat mie înainte de a fi văzut pe dl Coué.

În cartea lui Baudouin găsisem înşirate şi explicate vindecări de: enterită, eczemă, gângăveală, muţenie, o sinuzită de 25 de ani operată de 11 ori, metrită, salpingită, fibrom, varice, etc., dar mai ales, plăgi tuberculoase. Şi toate acestea constatate, mai în fiecare caz, de medicul curant.

Aceste exemple m-au izbit adânc, erau adevărate minuni. Nu era doar vorba de nervi, ci de boli pe care medicina nu le poate învinge. Mai cu seamă m-a impresionat mult vindecarea tuberculozei.

Sufeream grozav de vreo doi ani de o nevrită a feţei. Patru medici, dintre care doi specialişti, pronunţaseră acea sentinţă, care prin ea însăşi era un izvor de viaţă pentru boala mea fiindcă-mi deprima moralul: „Nimic de făcut! nevindecabil!”.

Cu formula: *„Din toate punctele de vedere sunt mereu tot mai bine”*, m-am vindecat. Recitând-o cu încredere, o încredere ce-mi veni deodată, dar pe care o simţeam de tăria acelei evanghelice care mişcă munţii din loc, şi aruncând şaluri şi flanele, am stat în grădină, cu capul gol, în vânt şi ploaie. Pe lângă formulă, mai murmuram liniştit: „îmi trece, mă vindec, n-am să mai am nevrită, trece, se duce şi nu va mai reveni…”

De a doua zi chiar, n-am mai suferit de acele dureri groaznice, ce nu-mi îngăduiau să fac un singur pas în vânt sau în umezeală, şi care-mi făceau viaţa nesuferită. Am avut o nemărginită bucurie. Necredincioşii vor spune: Era nervos. Desigur: dar m-a durut doi ani, şi nu mă mai doare!

„Metoda” m-a vindecat şi de o dropică a pielii (oedem) la glezna stângă şi de oboseli nervoase, de depresiuni morale, producându-mi, în rezumat, o stare generală perfectă. Atunci am hotărât să mă duc la Nancy să mulţumesc binefăcătorului meu.

Coué m-a poftit la o şedinţă colectivă. Acolo am ascultat un concert de recunoştinţă! Leziuni pulmonare, organe zdruncinate, astmă, unele paralizii, o întreagă hoardă funebră dădea înapoi. Coué vorbise şi ceruse încredere, marea încredere în sine însăşi a pacientului, apoi adăugase: „Învăţaţi să vă vindecaţi singuri – lucrul stă în puterea voastră: eu n-am vindecat niciodată pe nimeni. Mijlocul stă în voi,

faceţi apel la sufletul vostru făcându-l să se pună în slujba binelui vostru fizic şi moral; astfel el vă va vindeca de toate, veţi fi puternici şi fericiţi”.

Apoi Coué se adresează paraliticei: — Ai auzit? Nu-i aşa că vei putea merge? — Da. — Ei bine, hai! scoală-te!… Femeia se ridică şi făcu înconjurul grădiniţei… Şi minunea se făcu.

O domnişoară atinsă de boala lui Pott, şi a cărei coloană vertebrală, după trei şedinţe, se mai îndreptase puţin, îmi spunea fericirea ei de-a se simţi că renaşte.

Trei doamne vindecate de leziuni pulmonare îşi exprimau fericirea de a-şi fi putut relua viaţa normală.

Coué în mijlocul acestei lumi pe care o iubeşte, îmi apărea ca o fiinţă extraordinară. Toată munca lui este gratuită; nu primeşte de la nimeni şi sub nicio formă nicio răsplată.

— „Vă datorez ceva… chiar mult”.

— Nimic, decât doar plăcerea de-a continua să fii sănătos.

Acest blând filantrop atrage cu o neînfrânată simpatie. Amândoi, la braţ, ne-am plimbat prin grădiniţa lui de legume pe care singur o cultivă. Şi cu vocea lui convingătoare spune: Avem în noi o putere nemărginită: *sufletul*. Dacă ştim să-l domesticim, vom putea cu ajutorul lui să prelucrăm însăşi natura fizică a organismului nostru. Imaginaţia este ca un cal fără frâu; dacă eşti în trăsura astfel înhămată, te poate ucide, după ce a mers în toate direcţiile făcând tot felul de prostii. Dar completând înhămătura şi conducându-l cu o mână sigură, vei ajunge oriunde voieşti. Autosugestia formulată din buze este un ordin pe care subconştientul îl primeşte şi îl execută fără ştirea noastră şi mai ales noaptea. Autosugestia de seară este cea mai importantă; dă rezultate minunate.

Pe deasupra, când simţi vreo durere întrebuinţează formula: „Trece, trece…”, repetând-o foarte repede într-un fel de vâjâială monotonă, mângâind partea dureroasă, sau fruntea, dacă este vorba de o durere morală. Metoda foloseşte în toate împrejurările grele ale vieţii.

Recomand cititorilor cărţile lui Baudouin şi mai ales broşura lui Coué”: *Stăpânirea de sine*.

Şi dacă am reuşit să vă inspir dorinţa de-a face pelerinajul la Nancy, veţi iubi omul, unic poate prin nobila lui caritate, prin dragostea lui de oameni. Ca mine vă veţi vindeca fizicul şi moralul. Viaţa vă va părea mai bună, mai frumoasă. Aceasta, – nu-i aşa? – merită o încercare!

M. Burnat-Provins.

EDUCAŢIA AŞA CUM AR TREBUI SĂ FIE

Lucrul ar părea poate paradoxal, dar educaţia copilului trebuie să înceapă înainte de naşterea lui. Într-adevăr, dacă o femeie, care a conceput de câteva săptămâni, îşi face în spirit imaginea fizică şi morală a copilului ce va naşte, cu sexul şi cu însuşirile ce doreşte să aibă, şi este în stare să întreţină această imagine cu *încredere* şi stăruinţă tot timpul sarcinii, atunci este probabil că copilul va corespunde acelei imagini mintale.

Femeile Spartane nu făceau decât copii voinici, care ajungeau războinici straşnici, fiindcă erau stăpânite exclusiv de speranţa şi de siguranţa că vor da ţării astfel de oameni. În acelaşi timp, la Atena, femeile aveau copii intelectuali.

Copilul odată născut trebuie crescut sub influenţa unor bune sugestii, pe care el să le transforme în autosugestii, şi care mai târziu îi vor determina purtarea în viaţă. Nu trebuie pierdut din vedere că toate cuvintele şi toate actele noastre nu-s decât rezultatul unor autosugestii pricinuite în cele mai multe cazuri, de actele şi vorbele văzute şi auzite la alţii.

Ce trebuie dar să facă părinţii şi profesorii pentru a evita autosugestiile rele şi să provoace în copiii lor pe cele bune? Să fie mereu cu ei într-o bună dispoziţie sufletească şi să le vorbească blând dar hotărât. Astfel îi facem să asculte, fără, ca să aibă măcar tentaţia să reziste.

Mai ales, mai ales să nu fie brutalizaţi, fiindcă li s-ar putea determina autosugestia de frică şi chiar întovărăşită de ură.

În faţa lor să nu fie nimeni vorbit de rău, lucru obişnuit prin saloane, unde, cu aere inocente, câte o prietenă absentă este sfâşiată. În chip fatal, copiii vor călca pe aceste urme, ceea ce mai târziu poate fi izvor de adevărate catastrofe.

Să deşteptăm în ei dorinţa de a cunoaşte natura şi să-i interesăm dându-le lămuriri limpezi, într-o formă veselă şi amicală. Prin urmare să li se răspundă cu bunăvoinţă şi niciodată în felul acesta: Lasă-mă, mă plictiseşti, vei afla mai târziu.

Sub niciun motiv să nu se spună unui copil: Eşti un leneş, nu eşti bun de nimic, eşti prost, etc., fiindcă aceasta creează în el cusurul ce i se reproşează.

Dacă un copil este leneş şi nu face decât teme rele, trebuie să-i spui într-o zi: „Ah!, astăzi este mult mai bine, bravo dragul meu”: şi chiar dacă n-ar fi deloc aşa. Copilul măgulit de lauda cu care nu-i deprins, va lucra mai bine şi încetul cu încetul, datorită încurajărilor bine chibzuite, se va îndrepta.

Să evitaţi de a vorbi faţă de copii despre boală, fiindcă aceasta poate aduce boala. Să-i învăţaţi că starea normală este sănătatea, că boala este o anomalie, un fel de decădere ce poate fi evitată trăind cumpătat şi cu rost.

Să nu facem să se nască în el defecte deprinzându-i să se teamă, ba de frig, ba de ploaie, ba de vânt, etc.; omul este doar făcut ca să le suporte, toate, fără primejdie, fără să sufere şi fără să se plângă.

Să nu speriem copiii cu idei de strigoi, mama pădurii, lup, etc., deoarece s-ar putea să rămână fricoşi.

Prin urmare, acei care nu-şi cresc singuri copiii, trebuie să aleagă bine persoanele cărora îi încredinţează. Nu-i destul ca guvernanta să iubească copiii, mai trebuie să aibă şi calităţile ce dorim copiilor noştri.

Să deşteptăm în ei dragostea de muncă şi de învăţătură uşurându-le sforţările, dându-le explicaţii, pe cât posibil într-o formă atât de distractivă, încât să dorească ora lecţiei.

Să li se bage în cap, mai ales, că munca este indispensabilă omului, că acel om ce nu lucrează este nefolositor, că orice muncă procură o satisfacţie adâncă şi sănătoasă; pe când trândăvia naşte plictiseala, neurastenia, dezgustul de viaţă şi conduce la destrăbălare şi chiar la crimă, pe acei care n-au avere ca să-şi satisfacă poftele trândăviei.

Copiii să fie învăţaţi a fi întotdeauna politicoşi faţă de toată lumea, să respecte bătrâneţea, să nu râdă de cusururile nimănui. Să fie deprinşi a iubi omenirea, a ajuta pe cel nevoiaş, a gândi mai mult la alţii decât la ei înşişi, în sfârşit, să fie făcuţi să înţeleagă că în chipul acesta se obţine o mulţumire lăuntrică pe care egoistul o caută, dar n-o găseşte.

Să le dezvoltăm încrederea în ei, învăţându-i că înainte de a face un lucru trebuie să-l cântărească bine; iar că după ce au chibzuit, hotărârea trebuie luată repede şi că nu va mai putea fi schimbată, decât dacă se prezintă dovadă sigură că socoteala a fost greşită.

Copiilor trebuie explicat, mai ales, că fiecare trebuie să pornească în viaţă cu ideea precisă, hotărâtă, că va reuşi şi că sub influenţa acestei credinţe va reuşi cu siguranţă. Va reuşi nu însă aşteptând pasiv evenimentele, ci făcând ceea ce trebuie, după îndemnul credinţei în reuşită. Astfel va şti să profite de ocazii şi chiar de unica ocazie ce s-ar prezenta; ba încă, va şti să provoace, şi chiar în mod inconştient, naşterea ocaziilor potrivite. După cum cel care nu crede în succes îşi atrage în chip inconştient, împrejurările nefavorabile planurilor lui.

Dar înainte de toate, părinţii şi profesorii trebuie să dea pildă. Copilul este foarte sugestibil. Tot ceea ce vede făcându-se, face şi el; deci trebuie să i se dea numai exemple bune.

Îndată ce copilul a început să vorbească bine, trebuie! învăţat să repete, seara şi dimineaţa formula: „Din toate punctele de vedere în

fiecare zi sunt tot mai bine”. Această practică întreţine o excelentă sănătate fizică şi morală.

Pentru a dezvolta în copil calităţi şi a face să-i dispară cusururile, este foarte folositor să i se facă noaptea sugestii, în chipul arătat mai sus.

În sfârşit, ar fi de dorit să se facă copiilor sugestie în fiecare dimineaţă. După ce li se spune să închidă ochii şi să stea liniştiţi, li se ţine acest mic discurs:

„Scumpi prieteni, aştept de la voi să fiţi întotdeauna politicoşi cu toată lumea şi ascultători faţă de părinţi şi profesori, primind poruncile şi observaţiile lor fără nemulţumire. Nu veţi mai socoti de astăzi înainte că observaţiile sunt plictisitoare, ci veţi înţelege că sunt spre binele vostru, şi astfel veţi iubi cu atât mai mult pe acei ce vi le fac.

Veţi avea dragoste de muncă, deocamdată de studii şi mai ales de acele care nu vă plăceau până acum. Prin urmare, în clasă, veţi da toată atenţia voastră numai la lecţie, fără să băgaţi de seamă prostiile camarazilor.

În aceste condiţii, fiind inteligenţi, căci sunteţi inteligenţi, veţi pricepe uşor şi veţi ţine minte tot atât de uşor. Cele ce veţi învăţa se vor înmagazina în memoria voastră şi vor rămâne veşnic acolo, de unde cu uşurinţă le veţi scoate la nevoie.

De asemenea, când vă veţi face singuri lecţiile, atenţia voastră va fi toată numai la lucrul ce faceţi; astfel îl veţi îndeplini bine şi cu înlesnire, asigurându-vă note bune”.

Aceste sfaturi date cu socoteală vor contribui mult la dezvoltarea calităţilor fizice şi morale ale copiilor.

E. Coué

Notă. – În fiecare zi primesc scrisori de la persoane care, descriindu-mi pe larg suferinţele lor, mă întreabă ce trebuie să facă.

Aceste scrisori sunt de prisos.

Metoda mea fiind generală şi prin urmare adresându-se la tot, n-am ce sfaturi particulare să dau în niciun fel de caz.

Singurul lucru de făcut este – urmând totodată tratamentul prescris de medic – practicarea riguros exact şi minuţios a instrucţiunilor date aici. Bine urmate, se obţine tot ceea ce este omeneşte posibil de obţinut.

Trebuie să adaug. Că nici eu nu ştiu până unde se întind limitele posibilităţilor

Copiilor, repet, este bine să li se facă sugestie în timpul somnului, în chipul arătat în această broşură.

Fie binecuvântată memoria lui Coué! Învăţându-ne să punem libera şi atotputernica imaginaţie în locul efortului voit, întotdeauna supus hotărârilor ascunse ale subconştientului, Coué n-a făcut nimic mai puţin, decât să ne adapteze legilor fundamentale ale firii de care ne-am îndepărtat şi să ne deschidă porţile naturii fecunde.

Alphonse de Châteaubriant

Acel care se teme de boală, face să nască în el principiile bolii şi printr-o secretă lege de atracţie cade victima ei… Cel care crede cu tărie în vindecare, care se gândeşte la ziua de mâine ca mai bună, acela se vindecă, deoarece provoacă în organismul lui un *processus* de vindecare prin energia gândirii, ce determină cel mai ascuns schimb molecular din corpul omenesc.

E. Peters

Formula „trece, trece…", va fi la adăpost de interpretări false, când va fi bine înţeleasă. Înţelesul ascuns sub extraordinara ei simplitate este că goneşte gândurile opuse care ne paralizează; şi mai înseamnă că ne pune sufletul în stare să facă să intre în acţiune agenţii pozitivi, stânjeniţi de durere când ne lăsăm copleşiţi de ea.

Dr Ketm, medic neurolog.

NOTĂ. – (Pagina aceasta este scoasă din Buletinul Societăţii lorene de psihologie din Nancy. No. 26/1926).

---

[1] Acest mic studiu nu este necesar decât acelor care nu voiesc să încerce „metoda" pe încredere în faima de care se bucură, şi nici nu sunt destul de pregătiţi ca să-i înţeleagă temeiurile ştiinţifice ascunse sud formulele ei simple.

[2] C. Baudouin – profesor la Universitatea şi la Institutul Rousseau din Geneva: „Psychologie de la Sugestion".

[3] S-ar putea cita minuni şi mai… minunate, dar am ieşi din cadrul acestei broşuri de popularizare, fiindcă vorbind de lucruri mai puţin cunoscute, şi în parte discutate încă, ar trebui să facem lungi citate.

[4] Sf. Ioan, cap.6, V, 61.

[5] Les Sources… cap. III.

[6] „Idee este întrebuinţat aici într-un înţeles mult mai larg decât al vorbirii curente, însemnând „Imaginea" psihologică, iar *imagine, imaginaţie*, în limbaj psihic este de asemenea altceva decât în filosofie, fiindcă înseamnă tot ce este conştiinţă, adică tot ce imaginăm (idee, noţiune, imaginea vorbirii curente) şi – după cum s-a zis – tot ce se confundă cu memoria.

Este de reţinut că în toate paginile ce urmează vom întrebuinţa cuvintele imagine

şi imaginaţie numai în acest înţeles psihologic, adică câteodată în loc de „idee” şi niciodată cu înţelesul vag de imaginaţie – ca în vorbirea curentă.

[7] Experienţa poate fi şi mai elocventă, dacă de o parte şi de alta a scândurii se întinde ceva opac şi fragil, hârtie de pildă, pentru ca vederea abisului, să nu complice situaţia cu problema ameţelii, pentru acela care o explică altfel decât Coué. (n. trad.).